

Nistor Laura • Silló Ágota

Életminőség-megközelítések. Bevezető tankönyv az életminőséggel kapcsolatos tartalmakba

Nistor Laura • Silló Ágota

**Életminőség-megközelítések.
Bevezető tankönyv az életminőséggel
kapcsolatos tartalmakba**

Második, javított, kiegészített kiadás

**PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2023**

Referenți științifici:

Conf.univ. dr. Müller-Fábián Andrea

Conf. univ. dr. Sántha Ágnes Rózsa

ISBN 978-606-37-1901-1

**© 2023 Autorii volumului. Toate drepturile rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin
orice mijloace, fără acordul autorilor, este interzisă și
se pedepsește conform legii.**

Tehnoredactare computerizată: Cristian-Marius Nuna

**Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel./fax: (+40)-264-597.401
E-mail: editura@editura.ubbcluj.ro
<http://www.editura.ubbcluj.ro/>**

Tartalomjegyzék

Bevezető	6
Életminőség: egy magától értetődő, de nehezen meghatározható fogalom	8
Életminőség mikro- és makro-szinten	10
Az objektív és a szubjektív életminőség	11
Allardt holisztikus megközelítése	13
Kérdések, feladatok	14
<i>Hasznos oldalak</i>	16
Életszínvonal és jólét. Jólét, elégedettség és boldogság	17
A jólét és az életszínvonal	17
Jólét, elégedettség és boldogság	21
Kérdések, feladatok	24
<i>Hasznos oldalak</i>	26
Társadalmi jelzőszámok	27
A társadalmi jelzőszámok (indikátorok)	27
A jólét jelzőszáma, a bruttó nemzeti össztermék (GDP)	28
MEW, ISEW, GPI mint kiigazított GDP-számítások	31
Kompozit indexek: HDI, BLI, EIU	33
Kérdések, feladatok	35
<i>Hasznos oldalak</i>	36
A szubjektív jólét mérése	37
Elégedettség- és boldogságmércék	37
SWLS – <i>Satisfaction with Life Scale</i>	37
Boldogságmércék	39
Szubjektív jólét a makroszinten	42
Más mutatók a szubjektív jólét mérésére	44
Kérdések, feladatok	45
<i>Hasznos oldalak</i>	47

A szubjektív jóllétet magyarázó megközelítések	48
Szubjektív jóllét és jövedelem	48
Jövedelem és boldogság a makroszinten	53
A szubjektív jóllétet magyarázó elméletek csoportosítása	55
Kérdések, feladatok	57
<i>Hasznos oldalak</i>	59
Az egészség és életminőség	60
Az egészség meghatározása	60
Az egészség dimenziói és indikátorai	61
Egészség és szubjektív jóllét	64
Kérdések, feladatok	67
<i>Hasznos oldalak</i>	70
Munka és életminőség	71
A munka mint az életminőség összetevője	71
Munkanélküliség, nyugdíjas helyzet és életminőség	75
Kérdések, feladatok	78
<i>Hasznos oldalak</i>	80
Szabadidő és életminőség	81
A szabadidő meghatározása	81
A szabadidőt befolyásoló tényezők	84
Minőségi szabadidő	85
A szabadidő hatása az életminőségre	87
Kérdések, feladatok	90
Társadalmi tőke és életminőség	92
A társadalmi tőke meghatározása	92
Társadalmi tőke és szubjektív jóllét	95
Család és szubjektív jóllét	97
Vallás és szubjektív jóllét	101
Kérdések, feladatok	104
<i>Hasznos oldalak</i>	105
Önkéntesség és életminőség	106
Az önkéntességről általánosan	106
Önkéntesség hatása általában az életminőségre	108

Az önkéntesség hatása a fiatalok életére	110
Az önkéntesség hatása az idősek életére	112
Az önkéntesség a 21. század társadalmi kihívásaiban	113
Kérdések, feladatok	115
<i>Hasznos oldalak</i>	115
Könyvészet	116
Rezumát	129

Bevezető

Jelen könyv a korábban, 2014-ben kiadott egyetemi tankönyv¹ javított, kiegészített verziója. Az első kiadás óta eltelt évtizedben számos új kutatás született a témában, így ezekből is szemlélünk az egyes fejezetekben, emellett korszerűsítettük a feladatok, olvasmányok listáját. Újdonság, hogy a korábbi egyszerzős könyv kétszerzősre bővült. Az elmúlt években a tantárgy kapcsán gyakran meghívtam óráimra Silló Ágotát, aki az önkéntességről, az életminőség egyik alapidimenziójáról tartott foglalkozásokat a hallgatóknak, majd más témákhoz is építő ötletekkel, megközelítésekkel járult hozzá. Ennek a több éves munkafolyamatoknak a lenyomata jelen tankönyv új fejezeteiben, alfejezeteiben is látható. Ezeket az újításokat leszámítva a tankönyv alapmegközelítése a korábbihoz hasonló maradt: az életminőség fogalmának meghatározásait, módszertani vonatkozásait, a legfontosabb életterületeket veszi számba, ezekkel kapcsolatban nyújt alapozó jellegű betekintést.

Az életminőség egy összetett, sokdimenziós fogalom, hisz az életünk szinte végtelen számú területével kapcsolatban tárja fel a minőség feltételeit és az elégedettség helyzetét. Az életminőség kutatása egy olyan vállalkozás, amely közvetett módon feltételez egy sor előzetes ismeretet, kezdve a közvéleményszociológiától és (szociál)pszichológiától egészen a kutatási módszertanig és szociálpolitikákig. Jegyzetet írni életminőségből tehát nem egy egyszerű vállalkozás, mivel egy tökéletes könyvnek tulajdonképpen számos szakágazat fölé helyezkedve, ezekből elméletet, módszertant és kutatási eredményeket átemelve kellene összegeznie az egyes életterületek minőségének kutatásával kapcsolatos elvárásokat, elméleti és gyakorlati kihívásokat.

Adva ez a bonyolult helyzet, a jelen tankönyv csupán arra vállalkozik, hogy ízelőt, azaz *bevezetőt* adjon az életminőség néhány olyan specifikus fogalom- és eszköztárába, amelyek sajátosan meghatározzák a tudományág paradigmáit. A könyvünk első fejezeteiben meghatározzuk az életminőség fogalmát, az objektív és a szubjektív életminőséget és a két irányzaton belüli fontosabb koncipiálásokat, mint például az életszínvonal, a jóllét, az élettél való elégedettség, boldogság stb.

¹ Nistor Laura (2014). *Életminőség. Bevezető fogalmak és megközelítések*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

Az életminőség kutatása rendkívül gyakorlatias, hisz a munka lényege a társadalmi riportok megalkotása, ehhez meg az szükséges, hogy a kutatók fel- és megmérjenek, összegezzenek, irányvonalakat állítsanak fel. Ebben a kontextusban a jegyzet a társadalmi jelzőszámok szinte végeláthatatlan rengetegéből ragadja ki azokat az indikátorokat, amelyek ismerete elengedhetetlen az életminőség-kutatásokban.

Ugyancsak bevezető jelleggel érintünk olyan bonyolult kérdéseket, mint a pénz összefüggése a boldogsággal, az életkörülményekhez való alkalmazkodás fontossága az élettel való elégedettség szempontjából, a referenciacsoport jövedelmének fontossága az egyéni életminőségre nézve stb. Próbálunk tehát megvizsgálni néhány kapcsolati jelenséget az objektív életkörülmények és a szubjektív életminőség között. Végül – illusztratív jelleggel – az életminőség néhány fontos összetevőjét: az egészséget, a munkát, a szabadidőt, a társadalmi tőkét, az önkéntességet tekintjük át.

Az elsősorban a Sapientia – Erdélyi Magyar Tudományegyetem diákjai számára készült jegyzetnek azon túl, hogy bevezeti a diákokat az életminőséggel kapcsolatos vizsgálódásokba, néhány pedagógiai-módszertani vonatkozása is van, amelyek már a jegyzet első kiadását is jellemezték, és időközben hasznosnak bizonyultak: a tankönyv célja, hogy eszközt adjon a diákoknak az aktív tanuláshoz. Ezt segítik elő a fejezetek végén található összegző kérdések és feladatok, amelyek nem csak a kreatív és interaktív ismétlést ösztönzik, hanem kapcsolódó szövegek részleteit tárják a diákok elé, arra ösztönözve őket, hogy továbbgondolják a szövegrészleteket, továbbkeressék a teljes szövegeket és vizsgált témákat. Ehhez nyújtanak segítséget fejezetek végén található web-források is.

Jelen könyv tehát önmagában véve egy minimál csomag az életminőség megismerésére; a kérdések és feladatok, a továbbgondolt és továbbolvasott szövegek által ugyanakkor lehetőség nyílik az ismeretek bővítésére. Jelen könyvet tehát *nem megtanulni*, hanem *továbbgondolni kell*.

Életminőség: egy magától értetődő, de nehezen meghatározható fogalom

Az életminőség kifejezés első hallásra, olvasatra egy könnyen megfogható fogalomnak tűnik, hisz mindennapi szóhasználatunk része, már-már közhely. Gyakran utalunk arra, hogy valakinek – vagy éppen saját magunknak – jó, rossz, elfogadható az életminősége, vagy arra, hogy X, Y-nak, vagy éppen egy országnak, romlott vagy javult az életminősége. A politikai diskurzusokban, a szociálpolitikákban az életminőség a politikai cselekvések céljaként jelenik meg, egy olyan dologként, amelyet folyton javítani érdemes. Szinte nincs olyan személy, akinek ne lenne elképzelése arról, hogy milyennek kellene lennie az életének ahhoz, hogy minőségibb legyen. Jó egészség, magasabb fizetés, hosszabb szabadság, érzelmi beteljesülés stb. – megannyi tényező, amelyet fel tudunk hozni a jobb életminőség elérése céljából. Ugyanakkor ezek a tényezők – bár valószínűleg mindenki bakancslistáján szerepelnek – nem egyformán fontosak az embereknek. Egyéni szinten rendszerint különbségek vannak abban, hogy ki, mekkora fontosságot tulajdonít az életminőséget javító tényezőknek (Phillips, 2006). Éppen ezért helyénvaló Pikó Bettina (2005) megállapítása: *ahány ember, annyi életminőség*.

Az életminőség társadalmi, közösségi szinten történő megközelítése még ennél is bonyolultabb: a gazdaság állapota, a demokrácia, a szabadság, az esélyegyenlőség, a természeti környezet állapota stb., mind meghatározzák, hogy egy adott társadalomban, közösségben milyen objektív körülmények, lehetőségek adódnak a minőségi életre (Phillips, 2006). Persze, ugyanazokat az objektív körülményeket az egyének különbözőképpen értékelhetik, az objektív tényezők szubjektív megítélése pedig visszavezet minket oda, hogy ahány ember, annyi életminőség. Hofstede (1984) ezzel kapcsolatban azt állítja, hogy az életminőség kulturálisan viszonylagos (relatív) fogalom, mivel az egyes társadalmakban, kultúrákban, közösségekben különbségek vannak a dolgok, az értékek fontossági sorrendjében. Pl. egy materialista társadalomban az anyagi javakat, a piaci értékeket fontosabbnak tartják a minőségi élet elérésére nézve, míg egy kevésbé anyagi társadalomban inkább a nem piaci értékű javakat, pl. a szólásszabadságot, a szabadidőt preferálhatják jobban (Inglehart, 1997). A személyes preferenciáinkat tehát befolyásolják annak a kultúrának, közösségnek a normái, értékrendjei, amelyben szocializálódtunk (Hofstede, 1984).

A fentiek ellenére, téves lenne azt a következtetést levonni, hogy egy annyira zűrzavaros fogalommal állunk szemben, amit lehetetlen megmérni, operacionalizálni. Az életminőség és ennek kutatása hosszú hagyománnyal rendelkezik, a fogalom számos diszciplína kulcskérdése, pl. az egészség-tudományokban, a pszichológiában, a szociológiában, a közgazdaságtanban, szociálpolitikában stb. (Seed és Lloyd, 1997). Az életminőség-kutatás tehát egy interdiszciplináris terület, amelynek egyik kihívása, hogy tudományos szemlélettel, módszeres kutatással rajzolja meg, hogy adott társadalmakban mire lenne szükség az életminőség javítására nézve.

Az életminőség-kutatásoknak kettős célja van: 1) feltárják, hogy az egyes életterületekkel kapcsolatosan pl. egy adott országban mi az objektív helyzet, és hogy mire lenne szükségük a polgároknak az életminőségük javítása érdekében; 2) a feltárt helyzetet és elvárásokat a döntéshozók elé terjesztik abból a célból, hogy a szociálpolitikák világos céljait be lehessen azonosítani. A meglátás tehát az, hogy „amennyiben megismerjük és azonosítjuk, hogy mely elemek szintézise járul hozzá az életminőséghez, akkor annak befolyásolására, kívánt szintjének biztosítására nagyobb valószínűséggel kerülhet sor” (Szigeti, 2016: 130).

Akár a fogalom mindennapi vagy szakmai alkalmazását tekintjük, elmondható, hogy az életminőség olyan tényezők összességét jelenti, amelyek egyének és/vagy kisebb-nagyobb csoportok, közösségek, társadalmak szükségleteit és/vagy elvárásait tartalmazzák. Pl. ha munkahelyet találunk, meggyógyulunk egy betegségből, akkor javul az életminőségünk, jobban fogjuk érezni magunkat; amennyiben egy közösségben megnövekedik a társadalmi tőke, vagy javul a gazdasági helyzet, jobbra fordul az életminőség; amennyiben egy városban, országban javul az egészségügyi ellátás, javul az egyének életminősége stb.

Az életminőség tehát egy pozitív töltettel rendelkező fogalom, amely a szükségletekkel kapcsolatos egyéni és/vagy normatív elvárásoknak felel meg, és amely nagyvonalakban azt tükrözi, hogy az egyes szükségletek kielégítésének függvényeként hogyan érezzük magunkat, illetve, hogy a normatív elvárásokkal összevetve, milyennek mondható az egyének és/vagy csoportok társadalmi, gazdasági, érzelmi, fizikális állapota.

Amennyiben az életminőség fogalmára komplexebb, szakszerűbb módon akarunk utalni, maga a fogalom is összetettebbé, nehezebben meghatározhatóvá válik. Az alábbiakban azokat a szempontokat vesszük számba, amelyek mentén az életminőség sokdimenziós, komplex fogalommá válik.

Életminőség mikro- és makro-szinten

Az egyik szempont, ami bonyolítja az életminőség szakmai meghatározását, az a *mikro-* és a *makroszint* szembeállítása. Mikro-, azaz egyéni szinten az életminőség, még ha relatívan is, viszonylag könnyen meghatározható, hisz minden egyénnek létezik elképzelése arról, hogy éppen jól, vagy rosszul érzi magát, mitől érezné jobban magát, milyen feltételeknek kellene az életében megváltozniuk ahhoz, hogy elégedettebb legyen az életével stb. Ebből azonban még mindig nem következik az, hogy sikerül egy általános érvényű meghatározást adnunk az életminőségnek. Életünk igen bonyolult, számos életterületet és szükségletet feltételez, amelyek fontossága egyénenként változik, következésképpen az egyes életterületek helyzete egyénenként más és más hozadékkal rendelkezik az életminőségre nézve. Például a család mint életterület nem minden személy életében jelent egyenlő fontosságot: egy családcentrikus személy esetében a családi élet megromlása boldogtalansághoz, elégedetlenséghez vezet, azaz rontja az egyén életminőségét. Ezzel szemben egy autonóm, kevésbé családcentrikus személy életminőségét a családi életben beállt negatív változás kevésbé vagy rövidebb távon érinti negatívan. Az életminőséget tehát mikro-szinten is nehéz megragadnunk, mert befolyásolják az egyéni preferenciák, vagyis az egyének más és más dolgokat tartanak fontosnak (Tomka, 2011).

Makro-, azaz társadalmi szinten a helyzet még ennél is bonyolultabb, hisz egy-egy társadalom életminőségét nem csak az egyéni életminőségek aggregátumából vezethetjük le, hanem olyan intézményi tényezőkből is, mint a politikai rendszer, a makrogazdasági helyzet, az egészségügyi ellátás, az emberek közötti bizalom stb. Ezekről képet alkotni viszont nem csak úgy lehet, hogy hangot adunk a polgároknak (Precupețu, 2008), azaz megkérjük, hogy értékeljék a társadalmi rendszer jellemzőit (és ez lenne a szubjektív értékelés), hanem úgy is, hogy az egyes életterületekkel kapcsolatban meghatároznak egy sor normatívát, elvárás-rendszert, amelyek függvényében értékelhetővé válik az egyes területek minősége.

Mindebből következik, hogy az életminőség könnyebb meghatározhatósága végett szükség van e sokdimenziós fogalom lebontására életterületekre, vagy másképpen mondva: életfeltételekre. Már a korai életminőség-kutatásokban meghatároztak néhány olyan életfeltételt, amelyekkel kapcsolatban kidolgoztak egy sor normatív elvárást, illetve amelyekkel kapcsolatban vizsgálták az egyének elégedettségét (pl. Seed és Lloy, 1997, Utasi, 2007 stb.).

Napjainkban az európai életminőséget vizsgáló *Eurofound Alapítvány*² a *European Quality of Life Survey* kutatássorozatában az alábbi életterületeken vizsgálja az életminőség helyzetét: egészség, foglalkoztatás, jövedelmi helyzet, oktatás, család, társadalmi részvétel, lakhatás, környezet, közlekedés, biztonság, szabadidő, és az ezekkel, illetve az általában vett étellel való elégedettség. Az életterületekkel kapcsolatban nem csak a normatív, objektív mérőszámokban megragadható minőségmutatókat, hanem az egyes életterületek helyzetének egyének általi, szubjektív értékelését is feltérképezik, leggyakrabban arra keresve a választ, hogy az egyének mennyire elégedettek a specifikus életkörülményeikkel, vagy általában véve az életükkel.

Az objektív és a szubjektív életminőség

Az életminőség-kutatásokban az egyik legfontosabb dichotómia az *objektív* és a *szubjektív* életminőség megkülönböztetésére vonatkozik, úgy a fogalom meghatározását, mint mérési módját illetően.

Az objektív megközelítés az életminőséget tulajdonképpen *jólétként* (*welfare*) értelmezi, míg a szubjektív megközelítésben az életminőség a *jóllét* (*wellbeing*) szinonimájaként jelentkezik. Az életminőség-vizsgálatokkal kapcsolatban tehát három modellt szokás megkülönböztetni: a skandináv jólét-megközelítést, amely az életminőséget objektív szempontok alapján értékeli; az amerikai jóllét modellt, amely az életminőséget szubjektív értékelések alapján értelmezi; a két megközelítés szintéziséből keletkező kevert, más szóval integratív modellt (Szigeti, 2016).

A skandináv modell a XX. század jellemző életminőség-megközelítését jelentette. A modell onnan eredeztethető, hogy a múlt század elején a jólétet az írástudással, az éhezés felszámolásával, betegségek leküzdésével azonosították, és úgy gondolták, hogy e célok elérésének egyetlen feltétele a gazdasági növekedés (Szigeti, 2016). A modellt más néven erőforrás-megközelítésnek is nevezik, mivel az életminőség az tárgyilagosan rendelkezésre álló erőforrások függvénye, mint például az anyagi jellegű erőforrások (pénz-, ingatlanok, vagyon), társadalmi tőke, tudás, fizikai és pszichikai egészség stb. (Erikson, 1993). A jólét-paradigma tehát az életminőséget materialista (anyagi) értelemben ragadja meg, az egyes életterületek helyzetének értékelésére egyrészt normatív kritériumokat, másrészt objektív mérőszámokat, úgynevezett társadalmi

² European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (<http://www.eurofound.europa.eu/>)

indikátorokat fejlesztettek ki, amelyek számszerűsítve – és a normatív kritériumokhoz viszonyítva – megragadják és kifejezik az egyes életterületek helyzetét (Erikson, 1993). Ebben a megközelítésben az életminőség értékelése explicit kritériumrendszert feltételez, amelyeket pártatlan külső értékelésekhez lehet rendelni (Sörös, 2013).

A jóllét-paradigmaként is ismert amerikai modell azt feltételezi, hogy az életminőség sokkal inkább megragadható az életfeltételek egyéni, szubjektív értékelései által, mint a normatív elvárásokhoz viszonyított objektív mérőszámokon keresztül (pl. Diener, 1984; Veenhoven, 1993). A jóllét-paradigma tehát úgy látja, hogy az életminőség az egyéni tapasztalatokon múlik (vö: *the quality of life must be in the eye of the beholder* – Campbell, 1972 – idézi Rapley, 2003), az életminőség legmegbízhatóbb értékelői tehát maguk az egyének. A modell az 1960-as, 1970-es években jelent meg és vált egyre népszerűbbé, azzal a felismeréssel párhuzamosan, hogy az egyre erősebb gazdasági növekedés és életszínvonal-emelkedés ellenére az egyének szubjektív elégedettsége, boldogsága nem növekedett számottevően, sőt stagnálni, vagy akár csökkenni kezdett. Tágabb értelemben a múlt század második felének antimaterialista ellenkultúrája, a kibontakozó környezetvédelő mozgalmak, a tudományos társaságok vészjósló számításai az ipari növekedés árnyoldalairól (pl. a Római Klub jelentése a növekedés hatáiról) is a jóllét paradigma létjogosultságát erősítették (Tomka, 2011).

A jóllét-paradigma az életminőséget szubjektív mutatókkal értékeli, amelyek leginkább azt vizsgálják, hogy az egyes életterületeket az egyének *hogyan értékeli*, az egyes életterületekkel kapcsolatban az egyének *mennyire elégedettek*, illetve életterületeik helyzetének függvényében, vagy általában véve, az egyének *mennyire boldogok*.

Mindkét megközelítésnek vannak előnyei és hátrányai. Az objektív megközelítések estében a mérések pontosabbak, a mérőszámok pedig magasabb fokú megbízhatósággal rendelkeznek, az adatok térben és időben jobban összehasonlíthatók; a szubjektív mérések ezzel szemben kevésbé precízek, az egyének elégedettség- és boldogságérzése sok esetben függ a pillanatnyi lelkiállapottól, és az sem elhanyagolható, hogy számos esetben igen nehéz egy gyors választ adni a kérdezőbiztos azon kérdésére, hogy például az utóbbi hónapban hányszor éreztem magam boldognak. Másrészt, amíg az objektív mutatók keveset árulnak el az életfeltételek egyéni megéléséről, addig a szubjektív mutatók pontosan arra tapintanak rá, hogy a jólétet mennyire élik meg jóllétként, pszichikai komfortként a kérdezettek (Zapf, 1984). Tudományos

szempontból az objektív megközelítés inkább a közgazdaságtanban, a szubjektív megközelítések inkább a pszichológiai, szociológiai megközelítésekben dominálnak.

Napjainkban egyre inkább az életminőség integratív, kevert szemlélete válik elfogadottá, amely figyelembe veszi úgy az életfeltételek objektív helyzetét, mint ezek szubjektív megélését. Utasi Ágnes (2007) szavaival élve az életminőséget egy átfogó, *holisztikus szemlélettel* lehet leginkább megragadni, és úgy definiálhatjuk, mint *az objektív életfeltételek keretein belül formálódó elégedettség szintjét, az objektív létfeltételek megélését, érzékelését*.

A holisztikus szemléletet mellett szólnak azok a tapasztalati adatok, amelyek egyre inkább azt jelzik, hogy a jólét objektív helyzete nem minden esetben jár kéz a kézben a jóllét helyzetével, azaz a gazdasági-materiális jólét nem minden esetben jelent pszichikai jóllétet, illetve a fokozódó jólétet nem követi lineárisan a jóllét növekedése.

Allardt holisztikus megközelítése

Erik Allardt az 1970-es években végezte a *Comparative Scandinavian Welfare Study* nevű kutatását (Allardt, 1993), amelyben a jóléttel, illetőleg a jólléttel kapcsolatban, a maslowi elmélethez hasonlóan, három alapvető szükségletet határozott meg, mindegyikhez rendelve objektív és szubjektív mutatókat: *birtoklás (having)* – *szeretet (loving)* – *létezés (being)*.

A magyar szakirodalomban többek közt Utasi Ágnes (2000) tolmácsolásában olvashatjuk az Allardt-modellt, amelynek lényege, hogy a szerző a három szükségletet egymásra épülően, de egymástól függetlenül vázolja fel, kezdve az anyagiassági szükségletekkel, folytatva a szociális szükségletekkel és bezárva a személyes fejlődés szükségleteivel.

A *materiális szükségletek* a birtokolt (*having*), anyagi jellegű erőforrásoknak és szükségleteknek felelnek meg, mint a táplálék, lakás, egészség és egészségügyi ellátás, jövedelem, munkahely és ennek állapota, környezet állapota stb. A *having* dimenzió mérőszámaiként az életszínvonal és a környezeti állapot objektív jelzőszámai jelennek meg, szubjektív indikátorként pedig az ezekkel való elégedettség mértéke szolgál.

A *szociális szükségletek* (*loving*) a helyi közösségekhez való kapcsolódást, a családhoz és rokonsághoz való kötődést, az aktív baráti kapcsolatokat, a kollegiális viszonyokat, a szervezetekben való részvételt, az önkéntességet feltételezik, tehát tulajdonképpen a társadalmi tőkére vonatkoznak. A *loving* objektív indikátoraiként a kapcsolatok mennyisége, a másokkal való szocializálódási

gyakoriság stb. szolgál, szubjektív mutatókként a kapcsolatokkal való elégedettség, végső soron a boldogság szolgál.

A *létezés* (*being*) mint legfelsőbb szükséglet a személyi fejlődés kiteljesedésének, az önmegvalósításnak felel meg, és azt fejezi ki, hogy az egyénnek mennyire sikerült kiteljesítenie önmagát az adott társadalmi körülményeken belül. A *loving* objektív szinten a társadalomhoz fűződő viszony mérőszámaival (pl. mennyire szólhat bele az egyén az őt érintő társadalmi döntésekbe), szubjektív oldalon az elidegenedettség érzésében ragadható meg.

Összegezve e bevezető fejezetet, elmondhatjuk, hogy az életminőség fogalma napjaink szóhasználatában igen gyakran előfordul, mégis nehéz meghatározni. A különböző diszciplínák az életminőséget egy sokdimenziós fogalomként határozzák meg, amely arra vonatkozik, hogy az egyének és/vagy a társadalmak szükségletei mennyire vannak kielégítve, illetve, hogy az egyének mennyire elégedettek a szükségleteik kielégítésének a mértékével. Ilyen értelemben az életminőség meghatározásának fontos része az objektív és a szubjektív megközelítés, azaz a jólét és a jóllét szembeállítása: amíg előbbi az életminőséget főleg anyagi erőforrások függvényeként határozza meg, addig utóbbi esetben az a lényeg, hogy az egyének mennyire elégedettek a rendelkezésükre álló jóléttel. Legyen szó objektív vagy szubjektív megközelítésekről, az életminőséget leginkább sajátos életterületekkel kapcsolatban szokás vizsgálni, az egészségtől, az anyagi javakon át a társadalmi tőkéig. A későbbi fejezetekben mi is bemutatjuk majd az egyes életterületekkel kapcsolatos életminőség-vizsgálatok sarkalatos pontjait.

Kérdések, feladatok

1. Vázzuk fel, hogy miben különbözik egymástól az életminőség objektív és szubjektív megközelítése!
2. Válasszunk ki néhány tetszőleges életterületet és ezekkel kapcsolatban határozzuk meg, hogy mire fókuszálnának az objektív, szubjektív, makro-, illetve mikro-szintű megközelítések.
3. Olvassuk el az alábbi részletet, és fogalmazzuk meg, miért képez komplex fogalmat az életminőség (quality of life, azaz QOL)!

„A QOL az élet számos területét felölelheti, beletartozhat az anyagi komfort, az egészség, a személyes biztonság, a rokonokkal, házastárssal, barátokkal és gyermekekkel való közeli kapcsolat, mások segítése és támogatása, a közéletben való szerepvállalás, a tanulás, önmagunk és a világ megfelelő megismerése és

megértése, értelmes, jutalmazó, érdekes munka, önmagunk kreatív módon történő kifejezése, a megfelelő szocializáció, a szórakoztató tevékenységek gyakorlása, a rekreációs tevékenységekben való aktív részvétel (Pais-Ribeiro, 2004). Mivel az életminőség körébe tartozó aspektusok szinte áttekinthetetlenül sokfélék lehetnek, az egyes részterületek számára szükség volt szűkebb definíciókra. Az egészségügyi ellátórendszerben az egészséggel kapcsolatos életminőség fogalmát (health-related quality of life; HRQOL) vezették be (Lin et al., 2013)."

Forrás: Rigó és Kökönyei (2014: 5)

4. Allardt holisztikus szemlélete alapján vázoljuk fel, hogy milyen objektív, illetve szubjektív mutatókkal ragadhatók meg a birtoklás, szeretet és létezés szükségletei!
5. Olvassuk el az alábbi meghatározásokat és értelmezzük őket, figyelve arra, hogy az életminőség melyik oldalára fókuszálnak a definíciók, illetve mennyire érhető tetten bennük az életminőség holisztikus szemlélete:

„Az életminőség fogalomnak jelenleg két jelentése van: azon feltételek megléte, amelyeket szükségesnek tartunk a jó élethez, és a jó élet, mint olyan gyakorlata.” (Veenhoven, 1995)

„Az életminőség mindazon vívmányok használatának szinonimája, melyeket egy működő gazdaság nyújt, hogy emberhez méltó életet élhessünk egy ipari társadalomban. A népesség javakkal és szolgáltatásokkal való materiális ellátásán túl épp így ide tartozik a nagyobb egyenlőség és igazságosság, esélyegyenlőség az oktatásban és foglalkoztatásban, az igazságos jövedelemelosztás, a munka világának humanizálása és sok egyéb.” (Fuchs-Heinritz és tsai., 2007)

„Az életminőség egy többdimenziós koncepció, amely egyaránt átfogja a materiális és immateriális, objektív és szubjektív, egyéni és kollektív komponenseket, és a jobb-at hangsúlyozza a több-el szemben.” (Schafer és tsai., 2003).

„Életminőségen először is jobb életfeltételeket értünk, amelyek összefüggnek a pozitív szubjektív közérzettel. Az egyének és csoportok életminőségét az egyes életfeltételek és a szubjektív közérzet komponenseinek összessége határozza meg.” (Glatzer-Zapf, 1984)

Az idézetek forrása: Sörös (2013: 11-13)

„Az életminőség magában foglalja a gazdasági jólétet – ha úgy tetszik a fogyasztást –, de annál lényegesen tágabb fogalom. Kiterjed ezen túl a polgári és politikai szabadságjogokra, a környezet állapotára, a bűnözés szintjére, a szociális biztonságra, a jövedelemelosztás egyenlőtlenségeinek mértékére és mindazon további tényezőkre, amelyek befolyásolják az emberek megelégedettségét.” (Tomka, 2011: o.n. – online kiadványból: www.mersz.hu)

6. A romániai Életminőség Kutató Intézet (ICCV) honlapján (www.iccv.ro) keressünk életminőséggel kapcsolatos kutatásokat és figyeljük meg, hogy

ezek az életminőség milyen területére fókuszálnak, és objektív vagy szubjektív életminőség-megközelítést alkalmaznak-e?

7. Az Eurofound Alapítvány európai életminőséget vizsgáló kutatásával (*European Quality of Life Survey*) kapcsolatban lokalizáljuk a felmérést és töltjük le a legutóbbi jelentést: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-quality-of-life-surveys>.
8. Ezt követően nézzük meg, hogy az egyes életterületekkel kapcsolatos életminőséget milyen kérdések segítségével operacionalizálják a felmérésben.
9. Az egészség, munka és szabadidő kapcsán fogalmazzunk meg néhány kérdőív-kérdést úgy, hogy ezek a területek mikro- és makro-szintű oldalához is kapcsolódjanak.

Hasznos oldalak

Eurofound Alapítvány – <http://www.eurofound.europa.eu/>

European Quality of Life Survey – <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-quality-of-life-surveys>

Institutul de Cercetare a Calității Vieții – www.iccv.ro

OECD – Better Life Index – <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>

World Database of Happiness – <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

World Happiness Report – <https://worldhappiness.report/>

Életszínvonal és jólét. Jólét, elégedettség és boldogság

Amint ezt már az előző fejezetben is említettük, az életminőség komplex, többdimenziós fogalom, magában foglalja úgy az objektív életkörülményeket, mint ezek szubjektív megélését és értékelését. A fogalmat viszont még tovább is bonyolíthatjuk, illetve árnyalhatjuk olyan kapcsolódó fogalmakkal, amelyeket sokszor az életminőség szinonimájaként említenek. Ilyenek például az *életszínvonal*, *jólét*, *jóllét*, *elégedettség* és *boldogság* fogalmai. Amint ezt az alábbi meghatározásokból is látni fogjuk, ezek a terminusok csak látszólag fedik az életminőség fogalmát, jelentéstartalmuk valójában más, így nem tekinthetők a teljes életminőség-fogalom szinonimáinak. Elöljáróban annyit jegyzünk meg, hogy az életszínvonal és a jólét az objektív értelemben vett életminőséget fejezi ki, míg a jóllét, az elégedettség és a boldogság az objektív körülmények szubjektív megélésének, azaz a szubjektív életminőségnek megfelelő fogalmak.

A jólét és az életszínvonal

A *jólét* (*welfare*) és az *életszínvonal* (*standard / level of living*) gyakran egymás közt is felcserélhető fogalmak. Mindkét fogalom az életminőség objektív oldalára vonatkozik, mivel leginkább az életkörülmények materiális oldalát ragadják meg. Másrészt, mindkét fogalmat használhatjuk mikro- és makroszinten is. Mikro-szinten ide tartozik a jövedelmi helyzet, valamint az ezzel rendszerint összefüggő iskolázottság és munkaerő-piaci státusz (alkalmazotti státusz), a lakáskörülmények és a fogyasztási javakkal való ellátottság. Makro-szinten a jólét az ország – leginkább bruttó nemzeti össztermékben (GDP) kifejezett – gazdasági helyzetét és az ezzel összefüggő ellátási rendszerek (pl. egészségügy, infrastruktúra stb.) objektíven mérhető minőségét foglalja magában (Márfi, 2007).

A két fogalom gazdasági töltetét példázzák azok a kezdeti meghatározások, amelyek szerint a jólétet és az életszínvonalat a pénz, illetve ennek mennyisége, valamint a hasznosság (milyen szükségletek kielégítését teszi lehetővé a rendelkezésre álló pénz) fejezik ki.

Greve (2008) szerint a jólét fogalmának meghatározásakor különbséget kell tenni a gazdasági és a szociológiai megközelítések között. Amíg gazdasági

értelemben a jólét az anyagi, materiális javak mennyiségére, az ezekkel való ellátottságra vonatkozik (pl. azokban a korai meghatározásokban, amelyek a szegénység leküzdése kapcsán meghatározták azt a napi kalóriamennyiséget, amelyet a táplálkozással a szervezetbe kell juttatni egy alapvető egészségi állapot fenntartása végett), addig társadalmi értelemben a jólét fogalma tágabb: ide sorolhatók a nem anyagi természetű szükségletek is, úgy egyéni, mint társadalmi szinten. Ilyenek például a társadalmi igazságosság, az önmegvalósításra való lehetőség, a szabadság, az erkölcs, a társadalmi tőke és részvétel stb.

A jólét társadalmi megközelítésére példa a skandináv jólét-paradigma, amely a jóléthez sorol mindennemű olyan erőforrást, amelyet az egyének mozgósítani tudnak az életkörülményeik és megélhetésük javítása érdekében, mint például a fizikai és a pszichikai erőnlét és egészség, az iskolázottság és a tudás, az ingatlanok, a társadalmi tőke és a biztonság.

Más megközelítések társadalmi szinten a jóléthez sorolják a demokráciát, az esélyegyenlőséget, a társadalmi szolidaritást stb., abból a megfontolásból, hogy ezek a társadalmi jellemzők nagymértékben meghatározzák az egyén boldogulását és jólétének alakulását (pl. Noll, 2002). Példa erre a jóléti társadalom (*welfare state*) fogalma, amely végső soron egy olyan társadalmi berendezkedésre utal, amely a gazdasági növekedésen túl az esélyegyenlőséget, a demokráciát és a társadalmi szolidaritást tekinti a jó társadalom (*good society*) pilléreinek (Esping-Andersen et al., 2002).

Hasonlóan vélekedik Tomka Béla is, amikor a jóléti állam jelentését a gazdasági fejlettségen, a magas életszínvonalon túl értelmezi, egy olyan államként, „amelyik felelősséget vállal polgárai jólétének egy meghatározott szintjéért, azaz szociális biztonságáért. Ezt elsősorban jövedelemtranszferrel és szociális szolgáltatások rendszere útján kívánja biztosítani” (Tomka, 2008: 7).

Mindazonáltal, hogy a jólét és az életszínvonal mint egymással felcserélhető fogalmak jelentésterülete az utóbbi években igencsak kiszélesedett, mindkét fogalom esetében ott találjuk az életminőség gazdasági paradigmáját. Ennek a legjobb példája a GDP, amelyet minden kritika ellenére még mindig széleskörben használunk arra, hogy kifejezzük, milyen gazdasági körülmények között élnek az egyes egyének, illetve a különböző társadalmak, azaz milyen az életszínvonal. Úgy a jólét mint az életszínvonal objektív szintre vonatkoznak, mindkét fogalom feltételez egy normatív jelleget, azaz olyan előre megfogalmazott kritérium-rendszert, amelynek függvényében értékelhetővé, minősíthetővé válnak a jólét/életszínvonal konkrét értékei és az értékekben beállt változások. Ezek a normatívák tulajdonképpen azt foglalják magukban, hogy az egyes társadalmak mit értenek jólét alatt, azaz milyen feltételeknek kell teljesülniük ahhoz, hogy

jólétról beszélhessünk, illetve értékelhessük a társadalmi jelzőszámokban kifejezett jólétben bekövetkezett változásokat. Például a gazdasági növekedés, az egészségügyi ellátás minőségének javítása, az infrastrukturális beruházások kiterjesztése, a munkanélküliség csökkenése stb. – mind olyan normatív elvárások, amelyek függvényében értékelhetővé válik a jólétindikátorok értéke, illetve időbeni változása (pl. MacMurrer és Sawhill, 1998 – idézi Noll, 2002).

A szakirodalomban – amint ezt fentebb is láthattuk – természetesen mindmáig vita van abban a tekintetben, hogy az életszínvonal csupán anyagi vagy esetleg más jellegű objektív életkörülményeket is magában foglal, de még ennél is érdekesebbek azok az észrevételek, amelyek azt jelzik, hogy az objektív életszínvonal nem minden esetben egyezik meg a jólét szubjektív értékelésével. Greve (2008) szavaival élve, a szociológusokat az érdekli, hogy a jólét mennyire teszi lehetővé a jóllétet (*wellbeing*), azaz a jóléti szituációt mennyire éli meg az egyén jóllétként. A kérdés vizsgálata szerteágazó, akárcsak azok az eredmények is, amelyek ezt megválaszolni hivatottak. Arra nézve is találunk bizonyítékokat, hogy a jólét objektív és szubjektív oldala együtt járnak, és ennek ellenkezőjére is. Utóbbi eredmény sokkal érdekesebb, és gyakoribb is, és ezzel a későbbiekben részletesebben is fogunk foglalkozni, most előljáróban csupán annyit jegyezzünk meg, hogy ezen magyarázatok nagy része a jóléthez való kognitív és affektív alkalmazkodást, a demográfiai és személyiségjellemzőket jelöli meg a széthúzás okaiként.

Diener és Suh (1997) klasszikus magyarázata például arra hívja fel a figyelmet, hogy az egyének hajlamosak alkalmazkodni életszínvonalukhoz, függetlenül attól, hogy objektív mutatókban kifejezve ez az életszínvonal jónak vagy rossznak tekinthető. Ezzel összefüggésben a szerzők arra utalnak, hogy olyan pozitív vagy negatív „nagy életesemények”, mint például a lottó főnyereményének megszerzése vagy az életkörülményeket visszafordíthatatlanul negatívan érintő műtét is csupán rövid ideig vannak hatással az életszínvonal szubjektív értékelésére, és az eseményeket követő bizonyos idő után az egyének már nem fogják sokkal jobban vagy sokkal rosszabbul érezni magukat, mint ahogyan tették ezt a nagy események előtt.

Egy másik pszichikai stratégia, amit az egyének sokszor alkalmaznak a jólétük értékelésekor, és ami ugyancsak oda vezet, hogy az objektív jóléti szint és ennek szubjektív megélése között nincs mindig pozitív összefüggés, az a figyelem fókuszálása olyan dolgok irányába, amelyek az egyének számára rendszerint fontosabbak, mint az anyagiak (pl. kapcsolatok, családi légkör), vagy olyan dolgok irányába, amelyek esetében az egyének önmaguk számára is jó fényben tűnhetnek fel (pl. valakinek viszonylag alacsony a jövedelme, de van

egy hobbi, amely végzése közben jól érzi magát). Az ilyen elemekre való fókuszálás akaratlanul is torzítja a jólét szubjektív megélését, amit aztán tovább módosítanak olyan személyiségjellemzők, mint az optimizmus, az önbizalom mértéke, vagy a szociodemográfiai jellemzők, mint az életkor, lakóhely, iskolázottság stb.

Következésképpen az aktuális kutatások nagyban árnyalták a jólétről mint az életminőség alappilléréről alkotott elképzelést, és ma már inkább azt szokás mondani, hogy *bizonyos mennyiségű* – rendszerint az alapszükségletek kielégítését lehetővé tevő – jólétre szükség van a jóllét érdekében, de a jólét ezen a szinten túli növekedése már nem jelenti egyértelműen a jóllét növekedését. Mindehhez ugyanakkor azt is érdemes hozzávenni, hogy az anyagiaknak a jólétre gyakorolt hatása sok esetben közvetett: a magas jövedelem pl. nem minden esetben jár együtt a jóllét hosszú távú növekedésével, ám megnöveli annak az esélyét, hogy hatékonyabban birkózzunk meg a problémákkal és pozitívan tekintsünk a jövőbe (Frisch, 2005).

Más kutatások azt jelzik, hogy a jólét és a jóllét kapcsolatának vizsgálatakor figyelembe kell venni, hogy keresztmetszeti vagy longitudinális adatokkal dolgozunk. A kutatók megfigyelték, hogy a jövedelem és a jóllét között egy jól meghatározott időpontban pozitív a kapcsolat, azaz általában véve elmondható, hogy a magasabb jövedelemmel rendelkező egyének jobb szubjektív életminőségről számolnak be. Ellenben azt is kimutatták, hogy ha hosszabb perióduson keresztül vizsgáljuk ezt a kapcsolatot, akkor a jövedelem időbeni növekedése nem jár együtt a szubjektív jólét vagy a boldogság hasonló mértékű növekedésével. Ezt a visszas jelenséget a kutatók (pl. Easterlin, 1974; Bruni, 2002) a boldogság-paradoxonnak (*the paradox of happiness*) nevezték el, és empirikusan leginkább a gazdaságilag fejlett országok esetében érték tetten. A gyengébb gazdasági helyzetben lévő országok esetében ezzel szemben az adatok azt jelzik, hogy a jövedelem növekedése megnöveli a boldogság mértékét. A kutatók ugyanakkor azt is hangsúlyozzák, hogy az ezekben az országokban tetten érhető jövedelem és jóllét közötti pozitív összefüggés longitudinálisan limitált, ugyanis amikor a jóléti szint elér egy bizonyos küszöbértéket, nem valószínű a jóllét további növekedése. A boldogságszint további növekedése tehát bizonyos jóléti szint szaturáltsága esetén leáll. Mindebből következik az a főleg utóbbi években teret nyert álláspont, hogy a jólét és a jóllét, illetőleg az életszínvonal és a boldogságszint közötti kapcsolat kurvilineáris (Drakopoulos, 2012).

Jóllét, elégedettség és boldogság

A jóllét, elégedettség és boldogság kifejezéseket sok esetben egymással felcserélve, szinonimaként használják az életminőség szubjektív oldalának a leírására. Annak ellenére, hogy mindhárom fogalommal tulajdonképpen az életünk minőségének szubjektív megélését kívánjuk érzékeltetni és kifejezni, a fogalmak között létezik néhány olyan árnyalatbeli különbség, amelyeket az alábbiakban röviden kifejtünk.

Vannak szerzők (pl. Diener és Suh, 1997), akik a *jóllétet* (*well-being*) átfogóbb fogalomnak tekintik, mint az élettel való elégedettséget vagy a boldogságot. Ezekben a megközelítésekben a jóllét ernyőfogalomként jelenik meg, amely magában foglalja az élettel való elégedettséget, valamint az élettel kapcsolatos pozitív és negatív érzelmeket (utóbbiak egyenlege számos megközelítésben a boldogságnak felel meg). Diener (1984) háromtényezős jóllét modelljét *hedonista jóllétmodellnek* is szokás nevezni, mivel az alábbiakat foglalja magában: gyakori *kellemes érzések*, ritka *kellemetlen érzések*, általában véve az élettel való *elégedettség*. Ez a megközelítés nem csak azért érdekes, mert az élettel való elégedettséget alárendeli a jóllét fogalmának, hanem azért is, mert érzelmi síkon (affektív) közelíti meg a jóllétet. Holott, az élettel való elégedettségünk sok esetben kognitív (gondolati) jellegű, mivel tudatosan értékeljük azokat a dolgokat, amelyek mentén az életünket jónak vagy kevésbé jónak ítéljük meg. A jóllét kognitív megközelítése tehát azt fejezi ki, hogy az egyének mit gondolnak, mennyire megy jól az életük egy bizonyos általuk felállított vagy kijelölt standard-hoz képest (pl. a kitűzött céljaimhoz képest, a kollégám általam érzékelt életéhez képest stb.) (Ryan és Deci, 2001). A kognitív jóllét tehát egy tudatos mérlegelés. Erre utal Campbell (2016), amikor a jóllétet szubjektív jólétként határozza meg: a jóllét azért szubjektív, mert az egyénnek magának kell eldöntenie, mi a jó neki (*good for you/me*).

A jóllét másik nagy megközelítése az úgynevezett *eudaimonikus jóllét* (a jó élet) ami bizonyos szükségletek kielégülése és egyéni tulajdonságok meglétéből eredezteti a jóllétet. Ryan és Deci (2001) szerint a jóllétet növelik az olyan tulajdonságok és adottságok, mint az egyéni autonómia, a másokba vetett bizalom (pozitív kapcsolatok), a külső környezetből érkező ingerekhez való hozzáállás (pl. stresszel szembeni ellenállás), önelfogadás, célok megléte, kihívásokra való nyitottság.

Az utóbbi években, a jóllét tudományaként meghatározható új pszichológiai irányzat, a pozitív pszichológia virágzásával párhuzamosan elterjedtté vált Martin Seligman (2011) virágzás-elmélete (*flourish*), amely a jóllétet kiteljesedésként,

virágzásként értelmezi, és a jelenségnek öt komponensét határozza meg: 1) pozitív érzelmek (*positive emotions*), amelyek a hedonikus jóllétnek felelnek meg; 2) elmélyülés (*engagement*), amely Csíkszentmihályi flow-elméletéhez hasonlóan valamely tevékenységben való teljes elmélyülést feltételezi; 3) kapcsolatok (*relationships*), amelyek a társadalmi tőkére és ennek minőségére utalnak; 4) értelem (*meaning*), azaz életcélok és az ezek elérésére történő összpontosítás és 5) teljesítmény (*accomplishment*), ami a célok elérését lehetővé tevő motivációra, hajtóerőre vonatkozik. Az összetevők kezdőbetűiből kialakított PERMA mozaikszó néven elhíresült modell tehát egy többdimenziós jóllét-konceptióra vonatkozik. Ezt az elméleti alkotást a PERMA Jóllét Profil (*PERMA Profiling*) nevű, 23 kérdésből álló kérdőívvel méri (Butler és Kern, 2016).

Sirgy (2002) megközelítése az érzelmi és kognitív kettősségen túl arra is kiterjed, hogy a szubjektív jóllét úgy affektív, mint kognitív értelemben vonatkozhat úgy az aktuális érzésekre és értékelésekre, mint a kumulatív, hosszabb időszakot felölelő affektív és kognitív minősítésekre, és ezek az érzelmek és kognitív értékelések vonatkozhatnak úgy az egyes fontosabb életterületekre/életfeltételekre (*salient life domains*), mint az általában vett életminőségre (*overall life*).

Veenhoven (2008a) megjegyzi, hogy ezek a szakmai meghatározások rendszerint nem jelennek meg az egyének előtt, amikor szubjektíven értékelik az életminőségüket, az egyének ugyanis amikor jónak ítélik meg az életminőségüket rendszerint a viszonylag huzamosabb ideje fennálló kellemes érzésekről és az életükkel kapcsolatos pozitív attitűdökről számolnak be. Következésképpen a szerző a boldogságot, az élettel való elégedettséget és a szubjektív jóllétet szinonimáknak tekinti, mivel végső soron mindhárom arról ad képet, hogy az egyének mennyire értékelik kedvező módon az életüket, mennyire elégedettek az életükkel.

Mindezek mögött meghúzódik Veenhoven (2008a) ama elgondolása is, hogy az élettel való elégedettség sem csupán kognitív mérlegelés. A szerző úgy látja, hogy az élettel való elégedettség nem csak kimondottan kognitív értékelésként tekinthető, hanem az élet általában vett megítéléseként, amely két információforráson alapul. Ezek közül az egyik az elégedettségnek felel meg, amely tulajdonképpen az aktuális életkörülményeknek az egyének által jónak, megfelelőnek vélt „objektív” életkörülményekkel való összevetését feltételezi. A másik információforrás affektív jellegű, és azt foglalja magában, ahogyan az egyének az idő legnagyobb részében érzik magukat.

Elmondhatjuk tehát, hogy a szubjektív jóllét egy multidimenzionális fogalom, ami magában foglalja, úgy az életünk affektív (hogyan érezzük magunkat), mint kognitív (hogyan gondolkodunk az életfeltételinkről) értékelését. Az affektív

dimenzió az érzelmeket és hangulatokat (*moods*) öleli fel, amelyeket az egyének bizonyos pillanatnyi élethelyzet, életterület vagy életfeltétel kapcsán átélnek, és amelyek lehetnek úgy pozitívak, mint negatívak. A kognitív dimenzió – amit leginkább az étellel való elégedettségként szokás meghatározni – egy kognitív mérlegelést és egyenlegvonást feltételez az egyének megélt életkörülményei és az általuk kívánatosnak vélt (tehát ugyancsak szubjektíven felállított standardok) életkörülmények között (David et al., 2004).

A szubjektív életminőséggel való rokonértelme ellenére, a boldogság kérdése – mivel a fogalom a mindennapi nyelvhasználatban igen szerteágazó jelentéssel bír – még korántsem megoldott az életminőség-kutatásokban. Nem véletlen tehát, hogy vannak szerzők, akik úgy gondolják, a boldogság túl elvont és túl érzelmi dolog ahhoz, hogy tudományos szinten, mintegy az életminőség indikátoraként foglalkozzunk vele (lásd pl. Gáspár, 2013 magyar nyelvű összefoglalóját). Esetenként a boldogságot mint elméleti és elvont fogalmat a gyakorlatban egész egyszerűen a szubjektív jólléttel operacionalizálják – értve ez alatt az egyének szubjektív értékeléseit saját életükkel kapcsolatban (pl. Báltátescu, 2008). Ezzel párhuzamosan a boldogságkutatásnak rigorózus módszertana³ van és a boldogság mérése – így vagy úgy – fontos elemét képezi nemcsak a szubjektív jóllétet vizsgáló kutatásoknak⁴, hanem azoknak az empirikus vizsgálatoknak is, amelyek azt kutatják, hogy melyek azok az objektív tényezők és életfeltételek, amelyek meghatározzák a boldogságot.

Amint erre korábban is utaltunk, az objektív jólét (elsősorban a jövedelemben mért objektív jólét) és a boldogság között igencsak relatív kapcsolat figyelhető meg, és az esetek többségében inkább csak keresztmetszeti értelemben, mintsem longitudinálisan áll a jólét és a boldogság közötti pozitív korreláció, a jólét bizonyos szintje (legáltalánosabb értelemben ez a szint az alapszükségletek kielégítésének felel meg) fölött ugyanis a jövedelemnek jólétre gyakorolt hatása sokkal inkább indirekt, mint direkt módon valósul meg. A kutatók (pl. Veenhoven, 1991 – idézi magyarul Sőrés, 2013) arra is felhívják a figyelmet, hogy a boldogság egy rendkívül viszonylagos dolog, mivel nem az objektív jó dolgoktól függ, hanem az objektív dolgok szubjektív megélésétől.

Mindezzel összefüggésben a szakirodalom a boldogságot úgy ragadja meg, mint a vágyak beteljesülésének mértékét (pl. Nordenfelt, 1993 – idézi magyarul

³ Ilyen például a nemzetközi, Ruth Veenhoven által koordinált kutatás a *World Database of Happiness* (<http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>).

⁴ Ma már gyakorlatilag nincs is olyan alapvető nemzetközi összehasonlító kutatás, amely ne tenne fel kérdést az egyének boldogságérzetével kapcsolatban – pl. *World Values Survey*, Eurobarometer stb.

Sőrés, 2013), ebből kifolyólag pedig azon egyének minősítik leginkább boldognak magukat, akik leginkább ítélik úgy, hogy életterveik – ezek közül is a legalapvetőbbek – teljesültek. Ez a megközelítés egyúttal közel is viszi a boldogság fogalmát az elégedettség fogalmához. Így nem véletlen hogy gyakori a két fogalom felcserélhetősége (pl. Veenhoven, 1995; Băltătescu, 2014).

Más kutatók (pl. Lengyel 2002 összefoglalója) arra is rámutattak, hogy az emberek a boldogságot inkább a családdal, a társas kapcsolatokkal hozzák kapcsolatba, míg az elégedettséget az élet más dimenzióival (pl. jövedelem, munka, intézmények). Ezek alapján tehát valószínűsíthető, hogy a boldogság kulcsa sokkal inkább a társas kapcsolatokban, valamint a tevékenységeink által nyújtott öröm- és elégedettségérzetben keresendő, mintsem a rendelkezésünkre álló anyagi jólétben, ami – úgy tűnik – sokkal inkább elégedettségünket, mintsem boldogságunkat határozza meg.

Kérdések, feladatok

1. Határozzuk meg a jólét és a jóllét fogalmát!
2. Olvassuk el és értelmezzük az alábbi részletet:

„Jóléti államnak azokat az államokat szokták nevezni, amelyek elkötelezettek polgáraik anyagi és szellemi <<jóléte>> (jó egészségi állapota, korszerű műveltsége és modern gazdaságban való foglalkoztathatósága, a munkára való alkalmassága, továbbá megfelelő lakhatása és táplálkozása iránt, és ennek érdekében aktívan beavatkoznak a gazdasági folyamatokba”.

Forrás: Szabó (2000: 209)

3. Magyarázzuk meg, miért képez ernyőfogalmat a szubjektív jóllét!
4. Határozzuk meg, hogy egy tetszőleges életterület esetében, hogyan ragadható meg az életminőség jólét és jóllét oldala!
5. A PERMA Jólét Profil kérdőívet a Varga és tsai. (2022) tanulmányának függelékében találjuk (<https://akjournals.com/view/journals/0406/23/1/article-p33.xml>). Olvassuk el a kérdőívet, és kapcsoljuk össze a kérdőív kérdéseit a jólét sajátos dimenzióival. Végül töltsük ki a kérdőívet és beszéljük meg az eredményeket.
6. Magyarázzuk el, mit jelent a boldogságparadoxon! Saját életünkéből tudunk példákat adni a boldogságparadoxonra?

7. Olvassuk el az alábbi szöveget. Gondolkodjunk el a pénz és a boldogság közötti komplex kapcsolatról és nyissunk vitát az alábbi kérdésben – pro és kontra érvek alapján: *boldogít-e a pénz?*

„A mi kultúránkban a vagyon, a hatalom és a társadalmi helyzet túlságosan erős jelképeivé váltak a boldogságnak. Amikor híres, gazdag vagy szép embereket látunk, hajlamosak vagyunk azt feltételezni, hogy az életük hasznos és kellemes, noha esetleg minden jel arra mutat, hogy rémesen érzik magukat. Azt is feltételezzük, hogy sokkal boldogabbak leszünk, ha sikerül szert tennünk ezekre a jelképekre. Ha valóban gazdagabbak vagy hatalmasabbak leszünk, akkor átmenetileg tényleg úgy érezzük, hogy egészében véve jobb lett az életünk. De a jelképek tévútra is vihetnek, mert éppen attól a valóságtól szakítanak el bennünket, amelyet megjelenítenek. A valóságban az élet minősége nem függ közvetlenül attól, hogy mink van vagy mit gondolnak rólunk mások. Ha van valaminek egyáltalán szerepe ebben, akkor annak, hogy mi hogyan érezzük magunkat és mit gondolunk arról, ami történik velünk. Hogy az életünket jobbá tegyük, az élményeinket kell jobbá tenni.”

Forrás: Csíkszentmihályi (2001: 35)

8. Ugyancsak Csíkszentmihályi nyomán, olvassuk el és beszéljük meg, hogy miben rejlik a boldogsággal összefüggő tökéletes élmény (áramlat, flow) lényege!

„Tudtam (...), hogy az élet legérdemesebb pillanatai, amikor legjobban érezzük magunkat, és amelyekre később nosztalgiával nézünk vissza, sokszor akkor történnek velünk, amikor nehezen elérhető célt tűzünk magunk elé, és amikor minden képességünket teljesen igénybe kell vennünk annak eléréséhez. Ritkán van az, hogy valaki mély élvezetet talál passzívan, fogyasztóként viselkedve. Önmagában sem a televízió, sem az új kocs, sem a külföldi vakáció nem képes boldoggá tenni bennünket. Viszont vannak alkalmak, amikor az ember teljesen elmélyül valamiben – sziklát mászva, sakkozva, énekelve vagy jó barátokkal beszélve – amikor úgy tűnik, hogy a boldogság tényleg elérhető.

Ezek azok a pillanatok, amelyeket én "flow"-nak neveztem el, mert amikor az emberek arról beszélnek, hogyan éreznek, amikor az életük a legizgalmasabb, a legélvezetesebb, gyakran úgy írják azt le, mint egy spontán, erőfeszítés nélküli mozgást, mint egy folyó áramlását. Ez a flow egyik érdekes paradoxonja. Az ember cselekedetei gyakran akkor a legkönnyedebbek, amikor a legnehezebb feladatokat teljesíti. Másrészt, az ember nehézségeket tapasztal olyankor, amikor keveset kell csak tennie, vagy a helyzetből fakadó követelmények könnyűek. Ezért van az, hogy a flow annyi fontos lehetőséget nyit meg az ember számára: azt mondja nekünk, hogy a jó élet utáni törekvésünk során nem kell az anyagi javakra vagy a passzív szórakozásra korlátozni magunkat: ha megértjük, hogyan működik szellemünk, a flow életünk minden fontos történésének része lehet. A munkának nem kell elkerülendő, fájdalmas szükségszerűségként megjelennie, és a gyakran unalmas családi élet élménygazdagabbá válhat, mint a diszkók világa vagy egy focimeccs.”

Forrás: Csíkszentmihályi (2001:4)

9. Milyen tartalmi különbségek húzódnak meg az életminőség affektív és kognitív megélése között? Fejtsük ki, hogy egy tetszőleges életterület esetében hogyan nyilvánulnak meg a szubjektív életminőség affektív és kognitív dimenziói!

Hasznos oldalak

Diagnoza anulă a calității vieții – <http://www.iccv.ro/node/353>

European Quality of Life Survey – <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/>

Grupul românesc pentru studiul valorilor sociale – <http://www.romanianvalues.ro/>

World Database of Happiness – <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

World Values Survey – <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>

Társadalmi jelzőszámok

A társadalmi jelzőszámok (indikátorok)

A társadalmi tények kifejezésére igen gyakran használunk számszerűsített (kvantitatív) adatokat, és ez jellemzi az életminőség vizsgálatával foglalkozó empirikus munkákat is, ezek fő kihívása olyan adatok gyűjtése, amelyek képesek kifejezni egy-egy ország vagy más kisebb-nagyobb régió, illetőleg az ott élő egyének életminőségének pillanatnyi helyzetét és időbeni alakulását. Az ilyen típusú, helyzet- és trendjelző adatokat, amelyek lehetővé teszik a helyzetek időbeni követését és térbeni összehasonlítását *társadalmi jelzőszámoknak* (indikátoroknak) nevezzük.

A társadalmi jelzőszámok bizonyos időközönként rendszeresen (*feltételezzük*) megismételt adatfelvételek során keletkező, számszerűsített tények (adatok), amelyek képet alkotnak egy-egy társadalom helyzetéről, jelen esetben a társadalom életminőségének alakulásáról. Bukodi (2001) szerint tehát a társadalmi indikátorok olyan számokban kifejezett tények, amelyek szisztematikus felvételükből kifolyólag nem csak keresztmetszeti jelleggel adnak képet egy-egy társadalomról, hanem magukban rejtik a tervezés, az előrejelzés, az értékelés lehetőségét, sőt az országok, régiók közötti összehasonlítás lehetőségét is.

Manapság a társadalmi jelzőszámok alapvető elemeit képezik a társadalom-politikai intézkedéseknek, a gazdaságpolitikai fejlesztési célok meghatározásának. Éppen ezért, ahogyan ezt Anorka és Kulcsár (1976 – idézi Bukodi, 2001) is megfogalmazták, a társadalmi jelzőszámoknak számos követelménynek kell megfelelniük, ezek közül a legfontosabbak:

- 1) a jelzőszámoknak a jólét minden területére ki kell terjedniük (ez igencsak nehéz feladat, hisz utaltunk már arra, hogy a jólét, vagy még inkább az életminőség mennyire sokdimenziós terület);
- 2) minden jelenséget a lehető legkevesebb, de a legjellemzőbb mutatóval írjanak le (ez egy fontos mérési és megbízhatósági kihívást támaszt a kutatók elé, hisz miután megtalálták az életminőség egy-egy releváns területét, igencsak problematikus meghatározni azt a módszert és indikátort, amellyel leginkább ki tudjuk fejezni az egyes területek állapotát);
- 3) a jelzőszámok legyenek elég érzékenyek ahhoz, hogy a jelenség viszonylag kis változását is jól kimutassák (a mutatóknak tehát rendkívül rafinálnak

és finomnak kell lenniük ahhoz, hogy longitudinálisan bennük legyenek foglalva a társadalomban beállt változások);

- 4) a kiválasztott jelzőszámoknak minél hosszabb idősorai, valamint minél részletesebb társadalmi és területi bontás szerinti adatai álljanak rendelkezésre (ez a kihívás fontos költségvetési terhet ró az indikátorok kiválasztása elé, ugyanis a kutatóknak arra is kell gondolniuk, hogy az egyes indikátorok felvételére nem csak néha, hanem rendszeres időközönként szükség van, másképp nem követhetők nyomon a társadalmi változások).

Ilyen adatok lehetnek például a népszámlálási adatok, vagy olyan felmérésekből származó adatok is, mint a *Standard* vagy *Special Eurobarometer*-ek, vagy a *European Quality of Life Survey* (EQLS) adatai, és még sok más példát tudunk mondani. Emellett számos olyan specifikusabb indikátor is létezik, amelyeket akár a fenti felmérésekben is használnak, és tipikusan az életminőség mérését, nyomon követését szolgálják.

A felsorolt kihívásokat is többé-kevésbé figyelembe véve számos olyan társadalmi jelzőszám létezik, amelyek nemzetközi szinten is elfogadottá (ugyanakkor számos esetben vitatottá) váltak, és amelyek arra törekednek, hogy az életminőség, illetőleg ennek valamelyik összetevőjével kapcsolatban jelezzék a társadalmi helyzetképet. Egyértelmű, hogy a korábbi fejezetekben az életminőség összetett fogalmával kapcsolatos kihívások (pl. releváns életterületek, objektív és szubjektív oldal) számos specifikus társadalmi jelzőszámot hívtak életre, és igencsak nehéz eldönteni, hogy ezek közül melyik a legalkalmasabb a társadalmi változások követésére. Az alábbiakban néhány fontosabb társadalmi jelzőszámot mutatunk be, igen röviden, kitérve azokra az indikátorokra is, amelyek explicit módon vállalkoznak az életminőség mérésére.

A jólét jelzőszáma, a bruttó nemzeti össztermék (GDP)

Az életminőség objektív oldalára vonatkozó, és az életkörülmények materiális oldalát megcélzó jólét-megközelítések termelték ki az életminőség mindmáig legtöbbet használt, ugyanakkor legtöbbet cáfolt jelzőszámát a *bruttó nemzeti összterméket* (*Gross Domestic Product, GDP*), amely arra hivatott, hogy egyetlen mutatóban foglalja össze az anyagi jólét pillanatnyi helyzetét, időbeni alakulását.

A GDP egy makrogazdasági mutató, ami a nemzetgazdaságok pénzbeli, anyagi jellegű teljesítőképességét mutatja azáltal, hogy számszerűsített képet mutat az egyes országokban egy bizonyos időtartam (rendszerint egy év) alatt

megtermelt javak és szolgáltatások pénzbeli (rendszerint amerikai dollárban kifejezett) értékéről. Az OECD (2009) meghatározása szerint a bruttó hazai termék (GDP) a gazdaság standard mérőszáma, mivel egyetlen számban egyesít egy sor olyan ismeretet, ami a makroszintű anyagi jólétre vonatkozik. A GDP egy olyan mutatót képvisel, amelyet nagyrészt minden ország esetében felvesznek a hivatalos statisztikai adatfelvételeken, így igen könnyen nyerünk összehasonlító, hosszanti adatokat (Lochner, 2005).

E gazdasági mutató életminőségre vonatkozó alkalmazását a jólét paradigmával kapcsolatban érthetjük meg: a GDP-t alkalmazó vizsgálatok ugyanis abból az előfeltevésből indulnak ki, hogy a mutató nemcsak az ország gazdasági teljesítőképességéről, hanem a mutató értékének lakosságszámhoz viszonyított értékéből (GDP/fő) kifolyólag az átlagjövedelmekről is képet ad, valamint a mutató általában véve korrelál az országok fejlettségével, azaz tágabb értelemben vett életszínvonalával, például az egészségügyi ellátás és az oktatás minőségével, az alacsonyabb gyermekhalandósággal és a magasabb élettartammal stb. (Lochner, 2005).

Furcsamód, a GDP-t jólétindikátorként alkalmazó kutatásokat érő leggyakoribb kritikák is ezeket a korrelációkat veszik célba, amikor azt állítják, hogy a GDP igen keveset képes mutatni egy-egy ország egészségi és környezeti állapotáról, valamint a GDP termelésének társadalmi és ökológiai költségeiről. Következésképpen, a kritikák igencsak vitatják, hogy a GDP megfelel-e a társadalmi jelzőszám fogalmának, vagy csupán egy, kimondottan a makrogazdasági teljesítmény bizonyos szegmensét magában foglaló gazdasági mutatót képez, amelyet legfeljebb más mutatókkal kiegészítve lenne szabad alkalmazni az életminőség-kutatásokban (pl. Rapley, 2003).

Dynan és Sheiner (2018) a GDP atyjaként ismert Kuznets közgazdászt idézve, arra mutatnak rá, hogy már a mutató kezdeti éveiben (1930-as évek) elhangzott az, hogy „egy állam jólétét elég nehéz levezetni a nemzeti összterméket kifejező adatokból” – tehát a GDP megalkotói is tisztában voltak azzal, hogy a jólét bonyolultabb dolog, mint amit erről a GDP képes kimutatni. Leggyakrabban felhozott ellenérv a mutató jólét-indikátorként való alkalmazásával kapcsolatosan az, hogy nem ad képet a társadalmi és egyéni jólétet meghatározó olyan helyzetekről, mint pl. a diszkrimináció, a jövedelemeloszlás, a környezet állapota, a szolgáltatások minősége, vagy a háztartásokban zajló tevékenységek (pl. önellátás, csináld-magad tevékenységek, gyermekgondozás, nevelés), vagy akár a szabadidő – ami ellentmondásos a GDP-vel: amíg nem dolgozunk, nem termelünk, ugyanakkor a szabadidős tevékenységeinkhez számos eszközt és szolgáltatást fogyasztunk, amelyekkel a GDP-t növeljük (Dynan és Sheiner, 2018). Másrészt,

a szabadidő mennyisége fontos eleme pl. a munka – élet egyensúlynak, ami pedig a jóllét egyik fontos komponensét képezi.

Hasonló hiányosságokra mutat rá Trigo és Baron (2022): a szerzők többek közt a COVID-19 pandémia kontextusa kapcsán utalnak arra, hogy a járvánnyal való megküzdésben mennyi sok olyan tényezőre volt szükség, amelyeket nem fejez ki a GDP, pl. a háztartáson belüli munkamegosztás, gyermekfelügyelet, egészségügyi szolgáltatások minősége, az ezekhez való hozzáférés stb. A járványkontextus tehát világosan rámutatott arra, hogy jólétünk jóval több, mint az a materiális, makro-gazdasági szituáció, amit a GDP kifejezni képes.

A GDP hiányosságaival kapcsolatban figyelemre méltó Zsolnai László (2001: 56-57) összegzése is, amely 16 pontban mutat rá a GDP azon hiányosságaira, amelyekből kifolyólag problematikusvá válik a mutató kizárólagos alkalmazása az életminőség-kutatásokban, még akkor is, ha az életminőséget csupán szűken, gazdasági jólét-értelemben közelítjük meg. Alább csupán néhányat említünk meg a szerző által felsorolt hiányosságokból:

- A GDP nem veszi figyelembe a nem monetáris tranzakciókat, például a háztartáson belül végzett, nem fizetett munkát (pl. gyerekfelügyelet, főzés mint munka).
- A GDP nem tükrözi a háztartások és a személyek közötti termékcseréket vagy a szolgálatok nem monetáris jellegű tranzakcióit.
- A GDP nem mutat képet a jövedelmi egyenlőtlenségekről. Például vannak országok, ahol a jövedelem csupán egy kis réteg kezében összpontosul. Ebben az esetben a GDP/fő igencsak torz képet mutat az egyéni jóllétről.
- A GDP nem veszi figyelembe, hogy az általa kifejezett javak és szolgáltatások nem egyforma mértékben elégítik ki a személyek igényeit (még egyazon személyét sem, mivel az igényeink nagymértékben körülményfüggők – vö. szubjektív jóllét).
- A GDP általában véve nem veszi figyelembe a természeti erőforrások értékét.
- A GDP nem veszi figyelembe a humán tőkét olyan értelemben mint tudás, erő, hozzáértés – ezeknek csak akkor lesz értéke, amennyiben beforgatódnak a termelésbe és így a monetáris forgalomba.
- Nem tükrözi a szabadidő értékét és nem ad képet a munkahelyi életminőségről és a munka-élet egyensúlyról.
- A GDP nem számol be a pénz csökkenő határhasznával, azaz nem veszi figyelembe, hogy egy bizonyos jövedelmi szint után az emberek számára az egységnyi pótlólagos jövedelem már nem jár egységnyi jólétnövekménnyel.

Utóbbi megállapítás tulajdonképpen a korábbi fejezetben már említett boldogságparadoxon, ami azt hivatott érzékeltetni, hogy longitudinálisan vizsgálódva az anyagi jólét gyors növekedését nem követi a boldogságszint hasonló mértékű növekedése. Mindenesetre, ez az utóbbi pont igencsak kérdésessé teszi a GDP kizárólagos alkalmazását az életminőség-kutatásokban, de a többi más kritika arra is fényt derít, hogy a jólét mérését is körültekintőbben kellene végezni a kézenfekvő GDP-hez képest. Kerekes (2007) például az ENSZ nyomán a GDP növekedésének öt olyan árnyoldalát vázolja fel, amelyek igencsak távol állnak attól, amit fenntartható jólétnek nevezhetünk: *jobless* (foglalkoztatás nélküli) növekedés, amelyik nem teremt munkahelyeket; *voiceless* (hangtalan) növekedés, amivel nem jár együtt a demokrácia; *rootless* (gyökértelen) növekedés, amelyik eltávolít a kulturális identitástól; *futureless* (jövőtlen) növekedés, amelyik kizsákmányolja a természetet és *ruthless* (könyörtelen) növekedés, ahol a haszon csak a tehetős osztály kezében összpontosul.

A GDP-vel kapcsolatos hiányosságokra válaszolva az utóbbi időben egy igazi mozgalom indult el, amelynek célja, hogy túllépjen a GDP-n, és a jólétet az immateriális tényezőktől is függővé tegye. Így számos olyan mutató született, amelyek arra törekednek, hogy kijavítsák a GDP hiányosságait és általában véve helyesebb képet adjanak szűkebb értelemben gazdasági helyzetről, tágabban pedig a jólétről. Többek közt az OECD is elkötelezte magát egy új társadalmi haladás elgondolás irányába, egy olyan mutató kidolgozásával, amely lehetővé teszi a gazdasági és társadalmi fejlődés mélyebb megértését (Trigo és Baron, 2022). A *Better Life Index* néven ismert OECD-mutató így 11 életterületet mér, és ezek helyzetétől teszi függővé az életminőséget.⁵

Az alábbiakban számba vesszünk néhány olyan jelzőszámot, amely arra vállalkozott, hogy kijavítsa a GDP-ben rejlő hiányosságokat. Ezeket a mutatókat Bartus (2013) alapján a GDP-t továbbfejlesztő vagy helyettesítő mutatókra (pl. *MEW*, *ISEW*, *GNI*), illetve az emberi élet feltételeit, teljességeit mérő kompozit indexekre (pl. *HDI*, *BLI*, *Economist Intelligence Unit Index*) csoportosítjuk.

MEW, ISEW, GPI mint kiigazított GDP-számítások

A MEW, azaz a *Measure of Economic Welfare* nevű mérőszám kidolgozása Nordhaus és Tobin (1972) közgazdászok nevéhez fűződik, akik arra törekedtek,

⁵ <https://www.oecdbetterlifeindex.org/#/111111111111>

hogyan a GDP-ből kimaradó háztartásbeli tevékenységek értékét is belefoglalják egy mutatóba. A MEW a GDP által mért árértékekhez hozzáadja a háztartásokon belül végzett, valamint a szabadidős tevékenységek gazdaságilag értékelhető részét, sőt arra is kísérletet tesz, hogy a szürke- és a feketegazdaság hozzávetőleges értékét is megbecsülje. Ugyanakkor a mutatóból levonják a környezeti károk becsült értékét. Következésképpen, a MEW-re úgy is tekinthetünk, mint a fenntartható fejlődés egy kezdetleges mutatójára⁶.

Az ISEW egy másik alternatív mutató, amelyet az ökológiai gazdaságban használnak leginkább. A Daly és Cobb (1990) által kidolgozott *Index of Sustainable Economic Welfare* ugyancsak számol a gazdasági fejlődés társadalmi és környezeti árával, de a mutató nem a bruttó nemzeti termékből indul ki, hanem a személyes fogyasztásból, illetve ennek értékéből, a szerzők ugyanis úgy látják, hogy az egyéni szinten mutatkozó jövedelem és fogyasztás jobban képes tükrözni a jövedelmi egyenlőtlenségeket, mint egy makrogazdasági mutató. Az ISEW értékeli a nem fizetett háztartási munkát, ugyanakkor a gazdasági fejlődés értékéből levonja többek közt a védekezési, fegyverkezési, környezetvédelmi költségeket is, így nem meglepő az az eredmény, hogy a GDP-hez viszonyítva a „nemzeti” ISEW általában lassabban növekedik, sőt bizonyos periódusokban akár csökkenő tendenciát is mutathat (Neumayer, 1999). Az ISEW-vel kapcsolatosan Zsolnai László (2001: 57-58) kínál magyar nyelvű összefoglalót, amely értelmében az ISEW a súlyozott egyéni fogyasztáshoz hozzáadja

„a háztartásokon belül végzett munkák becsült értékét, a háztartások tulajdonában levő tartós fogyasztási cikkek használatának értékét, az utak és közlekedési hálózatok használatának értékét és a közoktatásra, valamint közegészségügyre fordított kormányzati kiadások értékét. Mindebből kivonják a tartós fogyasztási cikkekre fordított kiadásokat, az egészségre és az oktatásra fordított védekezés jellegű magánkiadásokat, a reklámozásra fordított összes kiadást, a közlekedésre fordított kiadásokat, az urbanizációval kapcsolatos költségeket, az autóbalesetekből származó összes költséget, a vízszennyezésből, a levegőszennyezésből és a zajszennyezésből eredő költségeket, a mocsarakban és vizes területekben, valamint a mezőgazdasági termőtalajokban bekövetkezett veszteségeket, a nem újratehermelhető erőforrások kimerülésének költségeit és a hosszú távú környezeti károk értékét. Az így kapott összeghez hozzáadták a tőkék értéknövekedésének nettó értékét, továbbá az ország nemzetközi tőkemérlegének változását. Az így kapott összeg a fenntartható gazdasági jólét mutatója.”

A GPI, azaz a *Genuine Progress Indicator* (Daly, 1979) ugyancsak a GDP hiányosságainak korrigálására vállalkozik, azzal a céllal, hogy megragadja a valódi fejlődés értékét. Az előző mutatókhoz hasonlóan a GPI is főleg a zöld

⁶ http://www.economicsonline.co.uk/Global_economics/Measure_of_economic_welfare_MEW.html

gazdaságban nyert teret⁷, és az ISEW-hez hasonlóan a személyi fogyasztást veszi alapul, az élet 27 különböző területének értékén keresztül korrigálja a GDP-t, abból az előfeltevésekből kiindulva, hogy a fejlődést nem a piaci monetáris tevékenységen keresztül, hanem a jólét társadalmi és ökológiai minőségének javulásán keresztül lehet megragadni.

A fenti, csupán példaként említett, GDP-t korrigáló alternatív mutatók mindenfajta széleskörű kitekintésük ellenére azzal a korláttal szembesülnek, hogy egyetlen mutatóba próbálják sűríteni az igen bonyolult jólétet. Felismerve ezeket a hiányosságokat számos olyan kompozit mutató jött létre, amelyek a jólét különböző aspektusainak összevonásából kívánják értékelni a teljes jólétet, és amelyekből néhányat az alábbiakban mutatunk be.

Kompozit indexek: HDI, BLI, EIU

A HDI, azaz a *Human Development Index*, az emberi fejlődés olyan indexe, amelyet az ENSZ dolgozott ki, és amely a születéskor várható élettartam, az iskolázottság (felnőtt írni és olvasni tudók) és a jövedelem (egy főre eső GDP paritás) mérőszámait kombinálva értékeli a társadalmi jólétet. Nagy általánosságban a mutató tehát az egészség, az iskolázottság (humán tőke) és a gazdasági tőke hármas egységét tekinti az emberi fejlődés alapjául. A HDI-vel kapcsolatosan magyar nyelven Husz Ildikó (2001) közölt részletes összefoglalót, a következő módon foglalva össze a kompozit mutató létrejöttének előfeltevéseit:

„Míg a korábbi felfogások (...) a fejlődés mérését a fogyasztási javak és a vagyon növekedésén keresztül ragadták meg, addig az emberi fejlődés ezen koncepciója újra az embert helyezi a probléma középpontjába (...). A kérdés most már az, hogy vajon melyek azok a dimenziók, amelyek mentén való elmozdulás értelmezhető az emberek választási lehetőségeinek növekedéseként. Mint azt a szerzők hangsúlyozzák, a fejlődés humán aspektusa nem mérhető pusztán az anyagi jólét dimenziójában. Az "emberi fejlődés indexe" (Human Development Index, HDI) megalkotásakor – mely az elméleti keret operacionalizálást jelentette – éppen az volt a cél, hogy az addig széles körben használatos GDP helyett egy átfogóbb, a társadalmi jelenségek több oldalát megjelenítő mutató kerüljön kidolgozásra. Erre már csak azért is szükség volt, mert egyre szélesebb körben elterjedt az a nézet, mely szerint a bruttó hazai termék és a gazdasági teljesítmény más mutatói nem alkalmas proxyváltozók a társadalmi jólét megragadására. (...) Az emberi fejlődés koncepciójának kidolgozói világosan kifejtik azon nézetüket, mely szerint a gazdasági output növekedése szükséges, de nem elégséges feltétele, valójában csak egy lehetséges eszköze a

⁷ <http://genuineprogress.net/genuine-progress-indicator/>

társadalmi jólét javításának. (...) Nyilvánvaló ugyanis, hogy ha egy ország több-letjövődelmét például honvédelmi kiadásokra, a külső adósságok kiegyenlítésére, presztízsjszágok vásárlására vagy egy szűk elit csoport szükségleteinek magasabb szintű kielégítésére költi, akkor a nemzeti jövedelem emelkedése nem von maga után társadalmi szintű jólétnövekedést” (Husz, 2001)⁸.

A HDI-t kidolgozása óta alkalmazza az ENSZ az éves rendszerességgel publikált *Human Development Reports*⁹ jelentésekben, amelyekben az egyes országok emberi fejlettség alapján alkotnak rangsorokat, a HDI értéke alapján alacsony, közepes és magas szintű emberi fejlődés-csoportokba sorolva az országokat. Románia a 2022-es HDI-rangsorban az 53. helyen található a 191 országot felölelő listán, magasnak számító, 0.821-es HDI értékkel¹⁰.

A BLI, azaz a *Better Life Index* au OECD kompozit mutatója a jólét mérésére, amely összesen tizenegy életterület (lakhatás, jövedelem, munkahelyek, közösség, oktatás, környezet, civil részvétel, egészség, étellel való elégedettség, biztonság, munka-élet egyensúly) különböző mutatóit veszi figyelembe a jólét értékelése érdekében¹¹. A kompozit index alapfeltevése, hogy a jólét számszerűsítésének személyes értékeléseket is kell tartalmaznia, ezért az index alkalmazza a szubjektív mérőszámot is, az étellel való elégedettség formájában. A szervezet így arra törekszik, hogy a jóllétet (*wellbeing*) mérje, amely a használt mutatókon keresztül sokkal árnyaltabb képet mutat az egyes országokról, mint ahogy ezt pl. a GDP-mutató tenné. A *How's Life?* című 2020-as OECD felmérés a BLI-t alkalmazta és így lehetővé vált árnyaltabb képet adni a haladásról, mint ahogy ezt a „hideg GDP” lehetővé tette volna:

„A jó hír az, hogy a jólét bizonyos tekintetben javult 2010-hez képest – amikor a pénzügyi válság hatásai továbbra is mélyen érezhetőek voltak számos OECD-országban. Tovább élünk, biztonságosabb életet élünk. Az OECD-országokban a várható élettartam több mint egy évvel nőtt, a ma született csecsemő 80 évnél is tovább él. Az OECD-országok átlagos gyilkossági rátája egyharmaddal csökkent. 2010 óta a közúti halálesetek száma csökkent, és az emberek biztonságosabbnak érzik magukat, ha éjszaka egyedül sétálnak a saját utcájukban. Minden nyolcadik háztartás túlszűfolt körülmények között él (...). A jövedelem és a munkahelyek száma emelkedik – a foglalkoztatási ráta és a háztartások átlagos jövedelme egyaránt 2010 óta több mint 5 százalékponttal nőtt. Ma már minden tíz felnőttből csaknem nyolc fizetett munkahellyel rendelkezik. A közelmúltban végzett felmérések szerint az emberek elégedettebbek az életükkel, ahhoz képest, ahogyan azt az elmúlt

⁸ <http://www.szociologia.hu/dynamic/0102husz.htm>

⁹ <http://hdr.undp.org/en/statistics/hdi>

¹⁰ <https://hdr.undp.org/data-center/specific-country-data#/countries/ROU>

¹¹ <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>

években érezték (...). De a különböző OECD-országok nagyon eltérő valósággal szembesülnek (...). Ami átlagosan igaz, az nem mindig igaz minden tagországra – és még kevésbé az országokon belüli különböző népességcsoportokra” (OECD, 2020 – saját fordítás).¹²

Az EIU az *Economist Intelligence Unit* kompozit indexe az életminőségre vonatkozóan, amely kilenc életterületet vesz figyelembe a jólét értékelésekor: anyagi jólét (GDP), egészség (születéskor várható élettartam), politikai stabilitás és biztonság (EIU saját mutatója), családi élet (válások száma), közösségi élet (templomba járás gyakorisága + szakszervezeti tagság), klíma (átlagos hőmérséklet változása), munkahelyi biztonság (munkanélküliségi ráta), politikai szabadság (Freedom House mutatója), nemek közötti egyenlőség (nők és férfiak keresetnek aránya)¹³. A mutató a többi kompozit indexhez hasonlóan tehát abból indul ki, hogy az anyagi tőkén túl számos más életterületet szükséges értékelni ahhoz, hogy képet alkothassunk egy-egy társadalom jólétéről.

A jólét mérőszámai napjainkban az átfogóbb, integratív megközelítések felé mozdultak el. A GDP kezdeti, szinte kizárólagos alkalmazása a jólét megragadása céljából számos alternatív mutatót és összetett indexet eredményezett, amelyek fontos hozadéka, hogy az objektíven rendelkezésre álló erőforrások mellett, a jólét megélt vonatkozásait, azaz a jóllétet is igyekeznek megjeleníteni a mutatókban, ezáltal tulajdonképpen felértékelve a szubjektív életminőség szerepét a jólét koncipiálásakor, mérésekor és megértésekor.

Kérdések, feladatok

1. Határozzuk meg a társadalmi jelzőszámok fogalmát!
2. Indokoljuk meg, hogyan jelenik meg a szisztematikusság (rendszeresség) a társadalmi jelzőszámokban!
3. Napjainkban a „társadalmi jelzőszámok mozgalmáról” szokás beszélni. Fejtsük ki, mit értünk ezen a jelenségen!
4. Indokoljuk meg, hogy hiányosságai ellenére, miért képez a GDP kézenfekvő mutatót a jólét mérésére.
5. Egy tetszőleges alternatív mutató vagy kompozit index esetében magyarázzuk el, miben rejlik a mutató többlete a GDP-hez képest!

¹² <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/9870c393-en/index.html?itemId=/content/publication/9870c393-en>

¹³ http://www.economist.com/media/pdf/QUALITY_OF_LIFE.pdf

6. Böngésszük az OECD Better Life Index kimutatásait, válasszunk ki tetszőleges országokat, és magyarázzuk meg, milyen életterületeken teljesít jól, illetve kevésbé jól a kiválasztott ország: <https://www.oecdbetterlifeindex.org/>
7. Látogassuk meg az UNDP Human Development Report gyűjteményét az alábbi honlapon: <http://hdr.undp.org/en> és értékeljük az egyes ország-rangsorokat a HDI mutató alapján!
8. Az Eurostat adatai alapján vázoljuk fel, hogyan alakult Románia GDP-je az elmúlt évtizedben, majd ugyancsak az Eurostat adatokon keresztül vázoljuk fel az elmúlt évtized trendjeit az egészségügyi ellátás, a születéskor várható élettartam, az oktatás, a lakhatás, foglalkoztatás, munkanélküliség stb. területekkel kapcsolatban.
9. Az utóbbi években a fenntartható jólét fogalmával párhuzamosan jelent meg az ökológiai lábnyom fogalma és mérése. A mutatót kidolgozó Wackernagel et al. (2001) nyomán Szilávik (2013) az alábbi módon definiálja az ökológiai lábnyomot:
„Ökológiai lábnyom az a föld- (és víz-) terület, melyre egy meghatározott emberi népesség és életszínvonal végtelen ideig való eltartásához lenne szükség. Annak mértéke, hogy mennyi termékeny földre és vízre van szüksége egy személynek, városnak, országnak vagy az emberiségnek az összes elfogyasztott erőforrás megtermeléséhez és az összes megtermelt hulladék elnyeléséhez az uralkodó technológia használatával. Ez a föld bárhol lehetne a világon. Az ökológiai lábnyomot területegységekben mérik.”
Forrás: Wackernagel et al. (2001 – idézi Szilávik, 2003).
10. Nézzük meg az ökológiai lábnyom honlapját, számítsuk ki saját ökológiai lábnyomunkat és magyarázzuk meg, mit jelent a túllövés (<https://www.footprintnetwork.org/>).

Hasznos oldalak

Economist Intelligence Unit – <http://www.eiu.com/home.aspx>

Eurostat – <https://ec.europa.eu/eurostat/web/main/home>

Human Development Index – <http://hdr.undp.org/en/statistics/hdi>

Institutul Național de Statistică – <http://www.insse.ro/cms/>

Social Indicators Research journal – <https://www.springer.com/journal/11205>

A szubjektív jóllét mérése

Elégedettség- és boldogságmércék

Az életminőség szubjektív oldalának mérésére ugyancsak számos kutatási eszközt fejlesztettek ki. Ezek közös jellemzője, hogy arra keresik a választ, hogy az emberek hogyan értékelik a különböző életterületeket, mennyire elégedettek ezekkel (vagy általában véve az életükkel), és milyen mértékben érzik magukat boldognak. Mindebből következik, hogy a szubjektív jóllétet vizsgáló mutatók a mikro-szintet célozzák meg, tehát az egyes egyének véleményeinek összegzéséből alkotnak képet valamely társadalom szubjektív jóllétéről.

Természetesen vannak olyan indexek is, amelyek már indulásból a társadalmi boldogságszint megállapítását tűzik ki célul, de ezek a nagy többségükben kompozit indexek is tartalmaznak egy szubjektív jóllét-összetevőt, amely tulajdonképpen az egyes egyének élettel való elégedettségét vagy boldogságszintjét fejezi ki az egyéni megkérdések eredményeként.

Amint erre már korábban is utaltunk, a szubjektív jóllét pszichikai összetevőit a kutatók három összetevőre osztják: pozitív érzelmek, negatív érzelmek és kognitív ítéletek az élettel való elégedettséggel kapcsolatban (pl. Diener és Suh, 1997). Ebből kifolyólag a különböző szubjektív jóllétet vizsgáló kutatási eszközök pontosan ezeket az összetevőket veszik célba az empirikus vizsgálatokban.

SWLS – *Satisfaction with Life Scale*

A Diener és tsai. (1985) által kidolgozott, 5 kijelentésből álló, 7-léptékű *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), azaz az élettel való elégedettség skála a szubjektív jóllétet vizsgáló, igen széles körben alkalmazott mérőeszköz. Jellemzősége, hogy a szubjektív jóllét kognitív oldalára fókuszál, arra keresve a választ, hogy az egyének hogyan ítélik meg az élettel való elégedettségükről.

A SWLS kijelentéseihez tartozó 7 léptékű válaszlehetőségek a következők: 1 – teljes mértékben egyetért; 2 – egyetért; 3 – többnyire egyetért; 4 – semleges; 5 – többnyire nem ért egyet; 6 – nem ért egyet; 7 – egyáltalán nem ért egyet. Ebből kifolyólag a kijelentésekre adott válaszok kódértékének összesítéseként az egyének 7 csoportba sorolhatók, annak függvényében, hogy mennyire elégedettek az életükkel: 31–35 pont – teljes mértékben elégedett; 26–30 pont –

elégedett; 21–25 pont – többnyire elégedett; 20 pont – határozatlan; 15–19 pont – többnyire elégedetlen; 10–14 pont – elégedetlen; 5–9 pont – teljes mértékben elégedetlen. A skála magyar nyelvű kijelentései a következők¹⁴:

1. *Legtöbb tekintetben az életem ideálisnak mondható.*
2. *Életkörülményeim különlegesnek mondhatók.*
3. *Elégedett vagyok az életemmel.*
4. *Mindeddig megkaptam azokat a dolgokat, amelyeket az életben fontosnak tartok.*
5. *Ha újrakezdhetném az életemet, majdnem semmit sem változtatnék.*

Shin és Johnson (1978 – idézi Diener és tsai., 1985) nyomán a SWLS megalkotói az étellel való elégedettséget úgy határozzák meg, mint az *egyének különböző, szubjektíven felállított kritériumok függvényében történő globális értékelését a saját életminőségükkel kapcsolatban.*

A SWLS tehát azt feltételezi, hogy az egyének kognitívan mérlegelnek az életminőségükkel kapcsolatban, és a szerint fejezik ki az étellel való elégedettségük mértékét, hogy általában véve mennyire felel meg az életük egy általuk felállított (tehát szubjektív) standardnak. A mutató így végső soron kétszeresen is szubjektív: az egyének szubjektív értékelését fejezi ki az életükről, és ezek az értékelések nem egy-egy objektív mutatóval való összehasonlítás eredményeként születnek, hanem abból kifolyólag, hogy az egyének szubjektív módon milyen standardokat tűznek ki maguk elé, és ezekhez képest milyennek mondható az életminőségük.

A SWLS másik jellegzetessége, hogy nem külön-külön vizsgálja az egyes életterületekkel kapcsolatos elégedettséget, hanem általában véve kérdez rá az étellel való elégedettségre. Ennek okát a szerzők abban látják, hogy a különböző életterületek eltérő mértékben fontosak az egyes egyéneknek, így ha külön-külön vizsgálnánk az életterületekkel való elégedettséget igen különböző elégedettség-szintek szülnének. Amikor viszont az élet teljességével való elégedettséget nézzük, az egyének az egyes területek szintéziseként állítják fel általában vett elégedettségüket.

A SWLS-t megalkotása óta számos empirikus kutatásban tesztelték, amelyek rámutattak a mérőeszköz gyakorlati megbízhatóságára, vagyis arra, hogy a skála által mért elégedettségszintek időben stabilak, ugyanakkor az SWLS eléggé érzékeny ahhoz, hogy tükrözze az elégedettségszintben bekövetkező változásokat. A skálát számos nyelvre lefordították így kultúraközi vizsgálatokban sikerült bizonyítani, hogy érthető, valid mérőeszköz a különböző kultúrákban (Emerson

¹⁴ A magyar fordítás forrása: <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>.

et al., 2017). A különböző populáció-szegmenseket vizsgálva bizonyítást nyert, hogy a nők és férfiak hasonló módon értelmezik a skálát, ugyanakkor az életkorcsoportok mentén enyhe eltérés figyelhető meg, az idősek általában alacsonyabb szkórokat érnek el az utolsó, 5. kijelentés esetében, mint a fiatalabb válaszadók (uő.). A skála romániai alkalmazására példa többet közt Cazan (2014) és Balgiu et al. (2021) vizsgálata, mindkettő egyetemista populációkban vizsgálva bizonyította be a skála validitását.

Azt is kimutatták, hogy az SWLS által mért elégedettség az empirikus kutatásokban jól elkülönül azoktól a mérésektől, amelyek a szubjektív jóllét affektív dimenzióját vizsgálják (pozitív és negatív érzelmek), következésképpen az SWLS jó komplementer módszerként alkalmazható az általában vett szubjektív életminőség mérésére (Pavot és Diener, 1993).

Boldogságmércék

A szubjektív jóllét vizsgálatainak másik csoportja a boldogságra fókuszál, arra keresve a választ, hogy az egyének mennyire érzik magukat boldognak. Mivel maga a boldogság fogalma eléggé zavaros, a fogalmat mérő empirikus eszközöket igen sokat vitatják, abból a megfontolásból, hogy a boldogságot mint érzelmi reakciót igencsak befolyásolják a kérdezettek pillanatnyi hangulatai, érzelmei. Olyan vélekedések is vannak, amelyek a pillanatnyi lelkiállapotok boldogságra gyakorolt hatását marginálisnak tekintik, azzal érvelve, hogy a boldogságot, és általában véve a szubjektív jóllétet leginkább a hosszútávon állandósult helyzetek befolyásolják. A boldogságot vizsgáló empirikus eszközök utóbbi álláspontra helyezkednek és általában több kérdésen keresztül firtatják a kérdezettek boldogságának a mértékét. Napjaink kutatásaiban számos boldogságmérce ismert, ezek közül itt csak néhányat említünk meg.

Az SHS, azaz a *Subjective Happiness Scale* vagy Szubjektív Boldogság Skála Lyubomirsky és Lepper (1999) nevéhez fűződik. A négy kijelentésből álló, 7-léptékű Likert-skála olyan kijelentéseket tartalmaz, amelyek különböző szemszögből vizsgálják a kérdezettek boldogságát, teret adva nemcsak a személyes boldogságérzet meghatározásának, hanem annak is, hogy az egyén más személyek leírásához viszonyítva határozza meg egyéni boldogságszintjét (relatív boldogság). Ebből kifolyólag a skála nagyobb biztonsággal ragadja meg az egyének boldogságszintjét, mint a csupán egy kérdésből álló boldogságmércék, amelyek csupán arra keresik a választ, hogy az egyének mennyire boldogok. Az SHS tehát viszonylag jó megbízhatósággal rendelkezik a különböző boldogságmércék sorában.

Az SHS kijelentései és a hozzájuk tartozó válaszlehetőségek magyar nyelven a következőképpen hangzanak¹⁵:

1. *Általában véve magamat*
1.....7
Nem tartom nagyon boldognak. Nagyon boldognak tartom.
2. *A hozzám közel állókkal összehasonlítva*
1.....7
Kevésbé vagyok boldog. Boldogabb vagyok.
3. *Egyes emberek általában véve nagyon boldogok. Függetlenül attól, mi történik velük, élvezik az életet és igyekeznek mindenből a legtöbbet kihozni. Mennyire hasonlít Ön egy ilyen emberre?*
1.....7
Egyáltalán nem. Teljes mértékben.
4. *Egyes emberek általában véve nagyon boldogtalanok. Még ha nem is depressziósak, soha sem tűnnek boldognak. Mennyire hasonlít Ön egy ilyen emberre?*
1.....7
Egyáltalán nem Teljes mértékben.

Az SHS-t ugyancsak számos nyelvre fordították, így nagy népszerűségnek örvend a boldogság-mércék sorában. Romániai alkalmazásra példa Cazan (2017) vizsgálata.

A PANAS, azaz a *Positive and Negative Affect Schedule* (Crawford és Henry, 2004) egy másik, tulajdonképpen indirekt mérési módja a boldogságnak, mivel azt ragadja meg, hogy az egyéneket milyen mértékben jellemeznek bizonyos pozitív és negatív érzelmek, így sok esetben érzelmi jóllét (*emotional well-being*) skálának tekintik. A skála két darab, egyenként tíz kijelentésből álló hangulatskálát tartalmaz és egész pontosan azt kéri a válaszadóktól, hogy egy 5-léptékű skálán (1 – egyáltalán nem; 2 – kis mértékben; 3 – közepes mértékben; 4 – eléggé; 5 – nagymértékben) jelöljék meg, hogy milyen mértékben tapasztaltak jellegzetes (összesen húsz) pozitív és negatív érzelmeket:

1. érdeklődő, 2. nyugodt, 3. izgatott, 4. kiborult, 5. erős, 6. hibás, 7. ijedt,
8. ellenséges, 9. lelkes, 10. büszke, 11. irritált, 12. éber, 13. megszégyenített,
14. inspirált, 15. ingerült, 16. határozott, 17. figyelmes, 18. ideges, 19. aktív,
20. félnék.

A skála nagy népszerűségnek örvend, ugyanakkor kritikáktól sem mentes: egyesek azt vitatják, hogy a felsorolt tíz érzelemből néhány nem igazán tekinthető érzelmenek (pl. erős, éber, aktív), másrészt meg a skálából hiányoznak, olyan

¹⁵ A szerzők fordítása.

alapvető pozitív és negatív érzelmek, mint a boldogság és szomorúság. Más kritikák arra vonatkoznak, hogy a kultúraközi vizsgálatokat megnehezíti olyan tulajdonságok/érzelmek eltérő kulturális töltete, mint pl. a büszkeség (Jovanovic, 2015). Ezeknek a hiányosságoknak a kiküszöbölésére Diener és tsai. (2009) kidolgozták a *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE) nevet viselő mérőeszközt, amit Pozitív és Negatív Élmények/Tapasztaltok Skálának fordíthatunk magyar nyelvre.

A SPANE 12 kijelentést/érzelmet sorol fel a kérdezetteknek, amelyek közül hat pozitív, hat pedig negatív érzelmenek felel meg. Mindkét alskálából 3-3 általános érzelem (pl. pozitív, negatív), míg a másik 3-3 specifikusabban ragad meg pozitív és negatív érzelmeket. A felsorolt érzelmekkel kapcsolatban azt kéri a kérdezettől, hogy az elmúlt négy hétre visszagondolva értékeljék egy 5 léptékű Likert-skálán (1 – soha/nagyon ritkán; 2 – ritkán; 3 – néha; 4 – gyakran; 5 – nagyon gyakran/mindig), hogy milyen gyakran élték meg ezeket.

A SPANE érzelmei/érzelmi tapasztalatai:

1. pozitív, 2. negatív, 3. jó, 4. rossz, 5. kellemes, 6. kellemetlen, 7. boldog, 8. szomorú, 9. fáradt, 10. vidám, 11. haragos, 12. elégedett.

A SPANE is népszerű mérőeszköz, ugyanakkor erre a skálára is érvényes az a megállapítás, amit Kóós (2018: 15 megfogalmaz):

„Probléma az ilyen típusú kérdőíveknél az, hogy nem lehetünk biztosak abban, hogy a megkérdezettek nem az aktuális érzelmi állapotuk alapján ítélik-e meg a kért időszak (pl. elmúlt 2 hét) érzelmi állapotainak gyakoriságát vagy intenzitását, vagy éppen ennek az időszaknak a legintenzívebb élménye befolyásolja az összes többi megkérdezett érzelmi állapot megítélését”.

A WHO által 1982-ben kidolgozott *Jól-lét Index* (*Well Being Index*, WBI) ugyancsak egy népszerű mérőeszköze a szubjektív jóllétnek, és főleg az egészséggel kapcsolatos jóllét-kutatásokban szokták alkalmazni. Az idők során az eredetileg jóval hosszabb skálát egy öttételes verzióra zsugorították, amely validnak bizonyult és lehetővé tette a gyors alkalmazást a rutinszerű kutatásokban. A skála a pozitív érzelmeket veszi számba, ezek gyakoriságát méri. Az eredetileg 6-léptékű skálát Susánszky et al. (2006) fordították le és validálták a magyarországi kutatásokban, a Hungarostudy adatfelvétel során viszont a skálát 4-léptékű válaszlehetőségekkel látták el. A kérdezettekhez az alábbi 5 kérdést intézi a WBI, amelyekhez magyar nyelven a következő válaszlehetőségek tartoznak: 1 – egyáltalán nem jellemző; 2 – alig jellemző; 3 – jellemző; 4 – teljesen jellemző.

Az elmúlt két hét során érezte-e magát:

1. Vidámnak és jókedvűnek?
2. Nyugodtnak és ellazultnak?

3. *Aktívnak és élénknek?*
4. *Ébredéskor frissnek és élénknek?*
5. *A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?*

Szubjektív jóllét a makroszinten

A fent említett néhány kutatási eszköz jó példa arra, hogy hogyan közelíthető meg a szubjektív jóllét az egyén szintjén. Egyértelmű, hogy az egyéni szinten történő kérdések összesítéséből körvonalazhatóvá válik egy-egy nagyobb társadalmi csoport, mint pl. település, ország, földrész szubjektív jólléte. Mindezen túl, számos olyan kísérlet is született, amely az objektív jólét kompozit mutatóihoz hasonlóan egy-egy társadalom szubjektív jóllétének a meghatározása végett jött létre. Példaként két ilyen kompozit szubjektív jóllét indexet említünk meg: a *Happy Planet Index*-et és a *Gross National Happiness*-t.

A *Happy Planet Index*, azaz HPI, magyarul Boldog Bolygó Index¹⁶ már a nevében is arra utal, hogy a mutató azzal a céllal született, hogy makroszinten adjon képet a jóllétről, nevezetesen a boldogságról. Többről van azonban szó. Az index készítői nem csak azzal a céllal hozták létre a mutatót, hogy meghatározzák az egyes országokban tapasztalható boldogság mértékét, hanem arra is kíváncsiak, hogy az egyes országok mennyire képesek biztosítani lakosaiknak a hosszú, boldog és fenntartható életet. Ennek megfelelően a mutató a megélt, tehát szubjektív jóllét és a születéskor várható élettartam összegét az egyes országok ökológiai lábnyomához viszonyítja. Ezáltal a mutató tulajdonképpen egyesíti magában a jólét szubjektív megközelítését, az objektív nézőpontot (születéskor várható élettartam) és az ökológiai fenntarthatóságot.

A $HPI = (\text{megélt szubjektív jólét} + \text{születéskor várható élettartam}) / \text{ökológiai lábnyom}$ kompozit mutatóban a szubjektív jólét feltárása érdekében a kérdezetteket arra kérik, hogy egy képzeletbeli 0–10-es skálán (ún. életlétra, *the ladder of life*) – amelynek nullás pontja a lehető legrosszabb életnek, míg tízes pontja a lehető legjobb életnek felel meg – jelöljék meg azt a pontot, amely leginkább jellemzi az életüket.

A kérdőíves felmérések összesítéséből így kikereshetők az országokra jellemző szubjektív jóllét-statisztikák. A születéskor várható élettartamot a statisztikai hivatalok adataiból, míg az ökológiai lábnyomra vonatkozó adatokat a WWF-kimutatásokból veszik át a kutatók. Utóbbi azt mutatja meg, hogy egy főre számítva mekkora földterületre van szükség egy-egy ország jelenlegi fogyasztási szintjének hosszú távú fenntartására.

¹⁶ <http://www.happyplanetindex.org/>

A HPI weboldalán¹⁷, így foglalják össze az index létrejöttének okát, az indoklásból egyértelműen kivehetők azok a kritikák is, amelyek a GDP-vel szemben megfogalmazódnak, ahogyan ezt a korábbi fejezetben bemutatott alternatív jólét-mutatók esetében is látható volt. A HPI tehát arra törekszik, hogy átfogóan, holisztikusan tekintszen az életminőségre, és azt is megbecsülje, hosszú távon hogyan egyeztethető össze a bolygó egészsége a társadalom jóllétével:

„A válságok, amelyekkel szembe kell néznünk: a tartós egyenlőtlenségek, az éghajlat gyorsuló romlása és a biológiai sokféleség gyors csökkenése összefüggnek egymással, és ugyanabból az alapvető problémából fakadnak: gazdaságaink szerkezete, irányítása és mérése a rövid távú gazdasági növekedést a hosszú távú kollektív jóléttel szemben támogatja. A kormányok túl gyakran a felgyorsult gazdasági növekedést helyezik minden más szempont fölé. Így szem elől tévesztik azt, ami igazán számít – a hosszú, boldog, fenntartható életet az emberek számára világszerte.

A jelenlegi gazdasági rendszerünket a növekedés mindenáron mentalitás vezérli, amit a bruttó hazai termék (GDP) alapján mérünk. Megrögzött hiedelem, hogy a GDP-növekedés egyet jelent a jólét és a jólét növekedésével, és általánosan előnyös. A valóságban a GDP-növekedés önmagában nem jelent mindenki számára jobb életet, különösen a már eleve gazdag országokban. Nem veszi figyelembe az egyenlőtlenséget, az olyan dolgokat, amelyek valóban számítanak az embereknek, mint a társadalmi kapcsolatok, az egészség, vagy, hogy hogyan töltik szabadidejüket, és ami döntő fontosságú, a bolygó korlátait, amelyekkel szemben állunk.” (Saját fordítás)

A *Gross National Happiness*, azaz GNH¹⁸, vagy Bruttó Nemzeti Boldogság egy másik kompozit index a szubjektív jóllét mérésére, amelyet eddig csupán egyetlen országban – a Bhutáni Királyságban – alkalmaznak hivatalosan a szubjektív jóllét mérésre. A mutató komplex, és azon az ismerős szemléleten alapul, hogy az országok jólétét nem elégséges csupán a redukcionista GDP mutatóval mérni, mivel így az összképből értékes életterületek maradnak ki, amelyek helyzete ugyancsak fontos a jólét szintjének megállapítása végett. Következésképpen a GNH a jólétet kilenc életterület, más néven dimenzió mentén vizsgálja, és ezek alapján mutat holisztikus képet a társadalom jóllétéről. A GNH-ban vizsgált dimenziók a következők: pszichikai jólét, egészség, iskolázottság, időkihasználás (*time use*), kulturális diverzitás, jó kormányzás, közösségi élet, ökológiai sokszínűség és életszínvonal.

¹⁷ <https://happyplanetindex.org/learn-about-the-happy-planet-index/>

¹⁸ <http://www.grossnationalhappiness.com/>

Más mutatók a szubjektív jóllét mérésére

A fent említett igen jellegzetes mutatókon és skála-szerű kutatási eszközökön túl, számos más, egyszerűbb és kézenfekvőbb módja is van a szubjektív jóllét vizsgálatának. Elég ha csak arra gondolunk, hogy egy-egy kérdőíves kutatás során milyen sok olyan kérdést szoktunk feltenni a válaszadóinknak, amelyekeken keresztül direkt vagy indirekt módon képet tudunk alkotni szubjektív jóllétükről.

Hegedűs Rita (2001) ilyen értelemben egy igen hasznos megközelítését és osztályozását mutatja be a szubjektív társadalmi jelzőszámoknak, amelyet az alábbiakban közre is adunk, mivel didaktikai és módszertani szempontból rendkívül hasznos és közérthető.

A szerző¹⁹ a szubjektív mutatók három csoportját különbözteti meg:

1. Az első csoportba a *tágra értelmezett mutatók* tartoznak, amelyek csak rendkívül közvetett módon adnak képet a szubjektív jólétről. Példaként ide sorolhatók a kérdőívek szubjektív társadalmi státuszra, a szubjektív jövedelmi helyzetre vagy bizonyos dolgok fontossági sorrendjének meghatározására vonatkozó kérdések.
2. A második csoportba a *szűken értelmezett mutatók* sorolhatók, amelyek már közvetlenül kérdeznak rá az életminőség általában vett vagy életterületekre bontott értékelésére. Példaként említhetjük azokat a kérdéseket, amelyek azt firtatják, hogy a kérdezett hogyan látja az ország gazdasági helyzetét, hogyan értékeli a saját jövedelmi helyzetét, egészségi állapotát stb.
3. A harmadik csoportba a *speciális mutatók* tartoznak, amelyek jellegzetessége abból ered, hogy a kérdezett nemcsak szubjektíven méri fel a saját vagy a társadalom helyzetét, hanem minősíti is ezt a helyzetet. A kérdőívek jellegzetes kérdései ebben a tekintetben tehát a sok esetben jellegzetes kutatási eszközök (pl. skálák) formájában megjelenő mennyire elégedett, mennyire boldog típusú kérdései.

A szerző további csoportosítási kritériumokat is megnevez, amelyek még inkább megkönnyítik a szubjektív mutatók kategorizálását, a mutatókkal való operacionalizálást:

- A *mire irányul a kérdés* értelmében arra kapunk választ, hogy a kérdéssel a kérdezett saját életéről, azaz a mikro-szintről, vagy a tágabban vett csoportok, végső soron a társadalom jólétéről (makroszint) nyilatkozik-e a válaszaiban.

¹⁹ <http://www.szociologia.hu/dynamic/0102hegedus.htm>

- *A mennyire átfogó a kérdés* nézőpont arra fókuszál, hogy a kérdezt az élet egészét vagy az egyes életterületeket értékeli, ill. minősíti a válaszaiban.
- *A melyik idődimenzióra vonatkozik a kérdés* alapján arra kaphatunk választ, hogy a szubjektív jólét vizsgálata a múltra, a jelenre vagy a jövőre fókuszál (pl. a jóllétet az elmúlt évben, a jelenben értékeli, ill. minősíti a válaszadó, illetve hogyan látja jóllétének alakulását az elkövetkező hónapokban, évben stb.).

Összegezve az ebben a fejezetben elmondottakat, fontos megjegyeznünk, hogy az életminőség szubjektív mérőeszközök segítségével való megragadását minden esetben körültekintően kell alkalmazni, és nem szabad szem előtt tévesztetni azt a tényt, hogy ezek az eszközök csupán az objektív mutatókkal összevetve képesek megbízható képet nyújtani az életminőség helyzetéről. A jövedelmi helyzet vizsgálatakor például nem elég csak arra hagyatkoznunk, hogy az egyének mennyire elégedettek a rendelkezésükre álló jövedelemmel, hanem azt is meg kell vizsgálnunk, hogy az adott társadalomban mekkorák az egy főre eső jövedelem objektív szintjei.

Azt is fontos megjegyeznünk, hogy a szubjektív jólét mérései nem csak a fejezetben bemutatott specifikus mérőeszközökön keresztül történnek, hanem számos más olyan kérdéssel is, amelyek – bár sok esetben csupán közvetett módon – arra keresik a választ, hogy hogyan tekintenek az egyének szubjektív társadalmi státuszukra, hogyan rangsorolják egyes problémák fontosságát és hogyan minősítene bizonyos helyzeteket.

Kérdések, feladatok

1. Alkossunk kétfős csoportokat és készítsünk egy kérdőívet, amelyben arra vagyunk kíváncsiak, hogy az egyének mennyire elégedettek jövedelmi helyzetükkel és a foglalkoztatás helyzetével.
A kérdőív kérdéseinek az összeállításakor figyeljünk arra, hogy a kérdések között olyanok is legyenek, amelyek megfelelnek az alábbi kritériumoknak: tágran értelmezett mutatók, szűken értelmezett mutatók, speciális mutatók. Azt is tartsuk szem előtt, hogy a kérdések között legyenek olyanok, amelyek a két életterület kapcsán a mikro- és a makroszintre is irányulnak, illetve a múlt, jelen és jövő idődimenziót is figyelembe veszik. Figyeljünk a kérdések kapcsán adandó válaszlehetőségek helyességére is!
2. Válaszoljunk a SWLS kijelentéseire és határozzuk meg egyéni elégedettség szintünket!

3. Határozzuk meg egyéni boldogságszintünket a SHS és a PANAS segítségével, majd vessük össze a két eszköz alapján kapott eredményeket! Mit tapasztalunk? És mit tapasztalunk akkor, amikor boldogságszintünket az SWLS alapján kapott elégedettségszinttel hasonlítjuk össze? Inkább elégedettek vagy inkább boldogok vagyunk? Keressünk magyarázatokat az eredményekre!
4. A <http://www.happyplanetindex.org/> oldalon vizsgáljuk meg az országok rangsorát és rendezzük csoportokba az országokat aszerint, hogy a kompozit index melyik összetevője dominál a boldogságindexükben!
5. Figyeljük meg, hogyan méri a szubjektív jóllétet a European Quality of Life (EQLS) felmérésben: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-quality-of-life-surveys>
Milyen kérdéseket tesznek fel a kérdőívekben, és milyen életterületekkel kapcsolatban vizsgálják a szubjektív jóllétet?
6. Nézzük meg, hogy a romániai Életminőségkutató Intézet (Institutul de Cercetare a Calității Vieții) publikációiban milyen mérőszámokat, indexeket, kérdéseket alkalmaznak a szubjektív jóllét mérésére (<http://www.iccv.ro/en/publications/>).
7. Olvassuk el a szubjektív mutatókkal kapcsolatos alábbi szövegrészletet és beszéljük meg a benne leírtakat, kitérve a szubjektív mutatókkal kapcsolatos alapvető követelményekre!

„A kutatók véleménye a szubjektív társadalmi indikátorok szerepéről megoszlik. Alapvetően három nézetet különböztethetünk meg:

1. Az első megközelítés szerint a szubjektív értékelések csak helyettes, úgynevezett proxy mutatói a társadalmi jelenségeknek. Ezt a nézetet vallja például Horn, aki az úgynevezett „közvetlen-objektív” típusú indikátorokat elválasztja a „levezetett-szubjektív” típusúaktól, s ez utóbbiak közé olyan mutatókat is besorol, mint az öngyilkossági arányszám. Eszerint tehát a szubjektív mutatók lényegében a közvetett mutatókkal azonosak, amelyek közé értelemszerűen bekerülhetnek szubjektív értékelések is.

2. A következő álláspont az előzőnek gyökeresen ellentmond, eszerint ugyanis egy olyan, jól kidolgozott szubjektív mutató, mint például az élet egészével való elégedettség, az általános jólét vagy életminőség komplex indikátorául szolgálhat, s ilyen értelemben az objektív mutatókon talán még túl is tesz, hiszen egymagában képes képet adni a társadalom jólétéről. Ezt a nézetet képviseli az elégedettség-kutatásokat összefoglaló munkájában Veenhoven (1996).

3. A harmadik, a nem speciálisan az elégedettséggel foglalkozó szociológusok között talán a leginkább elterjedt nézetet úgy foglalhatjuk össze, hogy az életminőségnek, jólétnek van objektív és szubjektív összetevője is, s az ezeket

mérő indikátorok egymást kiegészítve adnak kielégítő képet egy társadalom állapotáról.

Ezzel elérkeztünk a legalapvetőbb kérdéshez, a szubjektív jelzőszámok mibenlétéhez. Ennek körülhatárolásához induljunk ki abból, mit nem tekintünk szubjektív társadalmi jelzőszámnak. Annyi biztos, hogy a közvetlenül, külső megfigyelő által mérhető jellegzetességekből állíthatók elő az objektív mutatók, ezek tehát biztos kiesnek a lehetőségek köréből. Ilyen például a gyermekhalandóság vagy a választásokon való részvétel aránya. (...)

Az is elmondható, hogy önmagukban a véleményeket, tehát szubjektív megítéléseket tartalmazó tételek nem szubjektív jelzőszámok, hiszen ezen az alapon a kérdőívek kérdéseiből képzett mutatók meglehetősen nagy része ide sorolható lenne. A társadalom és a benne élő emberek jólétéről, életminőségéről kell hogy információval szolgáltasson mutatónk. Mivel azonban közvetett értelemben szinte minden vélemény (becslés, értékelés) ehhez nyújt adalékot – így például a torokfájás sűrűségének végül is szubjektív skálája az egészség mutatója lehet, ami viszont az életminőség egyik fontos dimenziója –, sokkal közelebb nem jutottunk célunkhoz. Fogódzót az jelenthet, hogy tudjuk, a társadalmi jelzőszámok mozgalmát a társadalmi fejlődés nyomon követésére indították, s így a jelzőszámok normatív alapon állnak, ezért csak a fejlődést mindenki számára egyértelmű módon kifejezni képes tételek jöhetnek számításba. Tehát, mondjuk, egy „mekkora problémát jelent az életében az alkohol” skála adott esetben jelzőszám vagy annak egy összetevője lehet, míg egy „milyen fontos szerepet játszik az életében a zene” skála vagy a gyermekvállalás utáni munkavállalási tervekre kérdező tételsor jóval kevésbé, hiszen az egészség, s ezen belül az alkoholproblémáktól való mentesség sokkal egyértelműbben rendelhető hozzá a társadalmi fejlődéshez, jóléthez, mint a zenével vagy a munkavállalással kapcsolatos attitűdök. Itt persze nem szabad elfelejteni, hogy a társadalmi fejlődés kritériumainak megítélése is változik az idővel, illetve az egyes tudományos és politikai szereplők szubjektív mérlegelésének van kitéve.

Végül döntő szempont az, hogy jelzőszám csak hosszabb időre előállítható, illetve egy-egy területről lényegi információt hordozó kérdésekből válhat. A fontosnak tartott területek és kérdések köre persze megint csak nem állandó és nem nevezhető objektíven megítélhetőnek.

Forrás: Hegedűs (2001)

Hasznos oldalak

Gross National Happiness – <http://www.grossnationalhappiness.com/>

Happy Planet Index – <http://www.happyplanetindex.org/>

Különböző boldogságmérceket összesítő honlap – <http://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/measuring-happiness/>

Subjective Happiness Scale – <http://sonjalyubomirsky.com/subjective-happiness-scale-shs/>

A szubjektív jóllétet magyarázó megközelítések

Szubjektív jóllét és jövedelem

Az életminőség-kutatások gyakori kérdése, hogy milyen viszonyban áll egymással a jólét és a jóllét, illetőleg, hogy a jövedelem, az anyagi jólét mennyire járulnak hozzá a magasabb fokú szubjektív jólléthez. Egyszerűsítve a kérdést: boldogít-e a pénz?

Mindkét irányba léteznek bizonyítékok. Egy-egy adott országot nézve a kutatások erős, 0,80 fölötti korrelációt mutatnak a jövedelem és a szubjektív jóllét/boldogság között (Tay et al., 2018), ezzel szemben egy több mint 300 kutatási eredményt összegző tanulmány a jövedelem – boldogság-korrelációs együttthatóját 0,23-ra becsüli (Tan et al., 2020). Az ellenkező bizonyítékok ellenére, léteznek egyirányú adatok is, amelyek azt mutatják, hogy az erős jövedelem – boldogság-kapcsolat a keresztmetszeti kutatásokat jellemzi, míg hosszú távon (tíz vagy ennél több év) ez a pozitív kapcsolat már nem igazán áll fenn (Tay et al., 2018). Kutatások bizonyították azt is, hogy nem minden esetben áll fenn egy direkt, azaz közvetlen kapcsolat a jövedelem és a szubjektív jóllét aspektusai, pl. a boldogság között. Sok esetben ugyanis inkább arról van szó, hogy a jövedelem indirekt, tehát közvetett módon befolyásolja a jóllétet. Itt arról van szó, hogy a magasabb jövedelem pozitívan érint egy sor olyan változót, amelyek sokkal közvetlenebb kapcsolatba hozhatók a boldogsággal, mint maga a jövedelem. Diener és Biswas-Diener (2002) összefoglalója értelmében a jövedelem számos tényezővel összefügg: a magasabb jövedelemmel rendelkezők jobb egészségnek örvendenek, hosszabb életre számíthatnak, gyerekeik magasabb fokú iskolai végzettséggel rendelkeznek stb. Ezek a háttérváltozók, amelyek végső soron összefüggnek a jövedelemmel, közelebbről befolyásolják az egyének boldogság szintjét, mint maga a jövedelem, amelynek hatása elmosódottabb, távolibb. Tay és tsai. (2018) azt is megjegyzi, hogy nem, vagy nem csak a jövedelem mértéke a fontos a szubjektív jóllétre nézve, hanem olyan tényezők is, mint pl. a jövedelem elköltésének módja, illetve a jövedelem megszerzésével járó nehézségek és áldozatok. Pl. a túlórával vagy nehezebb munkával megszerzett magas jövedelem adott esetben negatív viszonyban állhat a jólléttel, mert az egyén a magas jövedelme ellenére rosszul érezheti magát pl. a fáradtság, a szabadidőhiány stb. miatt. A jövedelem és szubjektív jóllét kapcsolatát tehát

érdemes egyéni szinten is megvizsgálni, és ott nem mindig áll fenn az országot, a makro-szintet jellemző jövedelem – boldogság közötti pozitív korreláció.

A jövedelem és a szubjektív jóllét közvetlen kapcsolata inkább az alacsony jövedelemmel rendelkezők esetében áll fenn, ahol a jövedelemszint egységnyi növekedése majdhogynem a boldogságszint egységnyi növekedését vonja maga után. A magasabb státuszú egyéneknél és csoportoknál ezzel szemben egy bizonyos jövedelemszint után az egyének boldogságszintje rendszerint nem tud tovább növekedni (vö. boldogságparadoxon). A jövedelem és a szubjektív jóllét közötti összefüggés tanulmányozásakor érdemes azt is szem előtt tartanunk, hogy a válaszadók rendszerint nem a konkrét objektív jövedelmükkel operálnak, hanem sokkal inkább a szubjektíven megélt jövedelmükkel, azaz a jövedelmükkel való elégedettséggel (Diener és Biswas-Diener, 2002). Ezzel kapcsolatban meg kimutattott tény, hogy az objektív jövedelmi szint befolyásolja az elégedettség mértékét, ez a kapcsolat azonban csupán bizonyos jövedelmi szintig áll fenn, és a magasabb objektív jövedelem már nem feltétlenül jelent magasabb szubjektív jövedelmi elégedettséget, mivel a magasabb abszolút jövedelem rendszerint együtt jár az *aspirációk*²⁰ növekedésével, amelyek – kielégítetlenségük esetén – inkább frusztráló, mint elégedettséget kiváltó tényezőket képviselnek.

Amennyiben ezt a helyzetet makroszintre visszük át, és longitudináisan is szemléljük a helyzetet, azt láthatjuk, hogy az országok átlagos boldogságszintje konstans maradt miközben a társadalom tagjainak növekedett a jövedelme (Dolan et al., 2008, vö. boldogságparadoxon).

Hasonló a helyzet akkor is, amikor az egyén saját jóllétét a *referenciacsoport*éval veti össze. Ez esetben azt mondhatjuk, hogy a növekvő jövedelem akár csökkenő hatást is gyakorolhat a szubjektív jóllétre, olyan esetekben amikor az egyén úgy észleli, hogy a referenciacsoport jövedelemszintje a sajátjához hasonló mértékkel növekedett (Dolan et al., 2008). Tay et al. (2018) ilyen értelemben megkülönböztetik a funkcionális és a szimbolikus jövedelmet: előbbi az abszolút értékben mért jövedelemnek felel meg, és ha csak ebben a megközelítésben tekintenének az egyének a jövedelmükre valószínűleg egyértelmű lenne a magasabb funkcionális jövedelem – magasabb boldogságszint összefüggés.

²⁰ A szakirodalom az aspirációkkal kapcsolatban az alábbiakat hangsúlyozza: 1. Az egyén aspirációi nagyban függenek a múltbeli teljesítményektől, azaz a magasabb fokú múltbeli teljesítmények magasabb szintű aspirációkhoz, ezzel együtt pedig alacsonyabb boldogságszinthez vezetnek. 2. Az aspirációk a mások (elsősorban a referenciacsoport) teljesítményeitől függenek; amennyiben az egyén úgy érzi, hogy a referenciacsoportnak növekedett a jövedelme, vagy más típusú teljesítménye, megnövekedik az egyén aspirációja, illetőleg csökken a boldogságszintje. 3. Az aspirációkat nagyban befolyásolják az elvárt teljesítmények; amennyiben magasabb fokú teljesítményt vár el az egyén, mint amekkorára ténylegesen képes, boldogságszintje csökken (pl. McBride, 2010).

A szimbolikus jövedelem a relatív jövedelemmel rokonítható, és azokat a vélt vagy valós státuszbeli különbségeket fejezi ki, amelyeket az egyén tapasztal, amikor saját helyzetét és jövedelmét másokéval veti össze. Ha magasabb funkcionális jövedelem mellett is úgy érzi az egyén, hogy egy számára kitüntetett személyhez, csoporthoz képest alacsonyabb (szimbolikus) jövedelme van, akkor ebből a számára negatívan megélt komparatív helyzetből adódóan akár negatív jövedelem – boldogság korreláció is következhet.

Következésképpen a jövedelem és a szubjektív jóllét közötti kapcsolatot úgy foglalthatjuk össze, hogy a magasabb jövedelem általában együtt jár a magasabb szintű szubjektív jólléttel, de számos más tényező is képes moderálni ezt a kapcsolatot, amelyek közül a pszichikai tényezők, az egyéni szükségletek, a vágyak, valamint a társadalmi szerepek és státusok különösen fontos szerepet játszanak.

Christakis és Fowler (2010: 88) Galbraith nyomán azt állítják tehát, hogy a relatív anyagi helyzetünk sokkal fontosabb a jóllétünk szempontjából, mint az abszolút helyzetünk, mivel „a fogyasztási kereslet nagy részét nem természetes szükségleteink, hanem társadalmi kényszerek diktálják. Az emberek nem annyira annak alapján ítélik meg anyagi helyzetüket, hogy mennyit keresnek és fogyasztanak, hanem hogy mennyit keresnek és mennyit fogyasztanak ismeretségi körükön belül másokhoz képest.”

Arra a kérdésre, hogy a magasabb jövedelem miért nem vonja maga után automatikusan a szubjektív jóllét, illetve a boldogság hosszú távon is állandó növekedését, hasznos választ adnak azok a vizsgálatok is, amelyek azt mutatták ki, hogy például a lottónyeremények következtében megnövekedett jövedelmi szint igencsak rövidtávon van hatással a szubjektív jóllétre. A jelenség tulajdonképpen egy *adaptációt* tükröz, és azt jelzi, hogy a hirtelen beállt jövedelmi változások után az egyének rendszerint visszaállnak egy semleges boldogságszintre (rendszerint a 1–10-es boldogságskála közepére).

Brickman et al. (1978) az úgynevezett hedonista fogaskerék elméletükben (*the hedonic treadmill theory*) kimutatták, hogy a nyeremény után pár héttel a lottónyertesek nem bizonyultak boldogabbnak társaiknál, boldogság szintjük visszarendeződött a nyeremény előtti neutrális szintre²¹. Frissebb kutatások itt is hoztak ennek ellentmondó bizonyítékokat: Gardner és Oswald (2007) például azt találták, hogy a lottónyertesek hosszabb távon is magasabb szintű szubjektív

²¹ Diener et al. (2000a) az elmélet kapcsán hangsúlyozzák, hogy az egyének tulajdonképpen nem egy semleges boldogságszintre esnek vissza a különleges életesemények után, hanem egy viszonylag magas boldogságszintre, mivel általában véve az a jellemző, hogy az egyének a boldogságskála semleges pontjánál magasabbra helyezik el önmagukat, illetve boldogság szintjüket.

jólétéről számolnak be. Perdöntő lehet ebben a vitában viszont, hogy itt is számít, hogyan, mire költötték a nyereményt a szerencsések.

Smith és Razel (1979 – idézi Diener és Biswas-Diener, 2002) ezzel kapcsolatban azt a magyarázatot találták, hogy a megnövekedett jövedelem nem csupán pozitív hozadékokat jelent, hanem számos veszteséggel is járhat: például a lottójátékok győztesei a nyeremény után abbahagyták addigi munkájukat, elhagyták munkahelyüket és jobb lakóövezetekbe költöztek; a nyertesek társadalmi státusza tehát valóban jobb lett a nyeremény előttihez képest, de a társadalmi és térbeni mobilitás következtében el is veszítették a társadalmi tőkéjük egy részét, amely korábban pozitívan befolyásolta a szubjektív jóllétüket.

Ide kapcsolódnak a Clydesdale (1997 – idézi Diener és Biswas-Diener, 2002) által feltárt adatok is, amelyek arra mutattak rá, hogy a hirtelen bekövetkező jövedelemnövekedés esetén rendszerint megnő a válások gyakorisága, a magasabb jövedelmi szint tehát általában negatívan befolyásolja az egyén kapcsolatait, úgynevezett *offset-hatással* bír ezekre nézve. Ezzel párhuzamosan a magasabb jövedelem együtt jár a már említett fogyasztási javakat és a társadalmi státuszt érintő aspirációk növekedésével is. Amennyiben a vágyakat nem lehet időben kielégíteni, frusztrációk léphetnek fel és igencsak megnövekedhet a konkrét jövedelem és a szubjektív elvárások közötti diszkrepancia (Diener és Biswas-Diener, 2002).

A vizsgálatok a gyorsan bekövetkező negatív életfordulatok (pl. súlyos betegség, bénulás) és szubjektív jóllét közötti kapcsolatot is vizsgálták, és arra jutottak, hogy a negatív események után viszonylag rövid időn belül „rendeződik” a boldogságszint, és az egyének nem tűnnek kevésbé boldognak társaiknál. Suh et al. (1996 – idézi Diener et al., 2000a) empirikus vizsgálatából ilyen értelemben az derült ki, hogy az erősen negatív vagy pozitív események csak abban az esetben voltak hatással a boldogságra, ha a mérés előtti két hónapban történtek, az ennél régebbi eseményeknek semmilyen hatása nem volt a jelenben mért boldogságszintre. A jövedelem és boldogság kapcsolatának vizsgálatakor tehát a jövedelem csökkenésére, illetve ennek szubjektív jóllétre gyakorolt hatására is érdemes figyelni, ugyanis ebben az esetben sem mondható el egyértelműen, hogy az objektív jövedelmi szint csökkenése maga után vonja a szubjektív jóllét automatikus visszaesését.

Diener et al. (1993 – idézi Diener és Biswas-Diener, 2002) empirikus vizsgálatából kiderült, hogy az egyik legjellemzőbb alacsonyabb jövedelemmel rendelkező csoportot az idős nyugdíjasok alkotják, akiknek ebben az életkorban általában csökkenek az aspirációik is, illetve ha időben sikerül felkészülniük a nyugdíjas évek alacsonyabb jövedelmi szintjeire (pl. megtakarítások és az

aspirációik adaptációival), akkor kivédhetik a jövedelemcsökkenés miatti boldogságcsökkenést is. Más helyzetekben az objektív jövedelmi szint csökkenése önként vállalt életmódbeli változtatások eredménye is lehet, mint pl. rugalmas munkaidő, szabadúszó tevékenységek vállalása stb. Ezekben az esetekben a szubjektív jóllét szinten tartása, vagy éppen növekedése sokkal inkább azoknak a tényezőknek köszönhető, amelyek az egyén számára fontosabbak, mint az anyagiak (pl. család, kapcsolatok, szabadidő, hobbi stb.).

Természetesen a hirtelen bekövetkező exogén csapások (*exogenous shocks* – Suh et al., 1996), amelyek felborítják az egyén anyagi, vagy más értelemben vett életminőségét, negatívan érinthetik a szubjektív jóllétét, de – ez esetben is – a negatív változások rendszerint rövidebb ideig, és nem folyamatosan tartanak. Erre mutat rá a már említett *hedonist treadmill* elmélet, illetve azok az adalékok, amelyeket Suh et al. (1996) összegeznek, és amelyek azt jelzik, hogy az egyén pszichikai jellemzői nagymértékben közrejátszanak az adaptációs időszak hosszának lerövidítésében és a negatív esemény előtti boldogság szint helyreállításában.

Követezésképpen elmondhatjuk, hogy a jövedelmi szintben bekövetkező változások azt mutatják, hogy sem a jövedelmi szint gyors megnövekedése vagy csökkenése nem okozza a szubjektív jóllét automatikus növekedését vagy csökkenését.

A jövedelem és a szubjektív jóllét, illetőleg a boldogság szint közötti kapcsolat vizsgálatok fontos szem előtt tartanunk azokat az egyéni háttérváltozókat is, amelyek nagymértékben formálhatják a jövedelem – jóllét kapcsolatot. Ilyenek pl.:

- az *életkor* (amelynek kapcsán U alakú relációt láthatunk, azaz a fiatal korosztály és az idősebb korosztály esetében tapasztaljuk a legmagasabb szubjektív jóllét-szinteket, míg a középkorosztály esetében a legalacsonyabbakat);
- a *nem* (a nők általában boldogabbnak deklarálják magukat, mint a férfiak);
- *iskolázottság* (ambivalens hatása van a szubjektív jóllétre nézve: egyrészt védőfaktort jelent a negatív életeseményekkel szemben és növeli a magas jövedelem lehetőségét, ugyanakkor megnövelve az aspirációs szintet, negatívan is érintheti a jóllétet);
- *egészségi állapot* (a jó fizikai és pszichikai egészség bizonyítottan megnöveli a szubjektív jóllét szintjét);
- *személyiségjellemzők* (a magasabb önbizalommal rendelkező és az optimista beállítottságú egyének boldogabbnak mondják magukat társaiknál).

Ugyanakkor olyan életmódbeli jellemzők is fontosak, mint pl. a szabadidő mennyisége és eltöltésének módja, a munka típusa, a munkahely légköre, az

önkéntesség, a kapcsolatok, a gyermekek jelenléte a családban stb., amelyek mind befolyásolják – a jövedelem mellett is – a boldogságszintet (pl. Dolan et al., 2008; Tay et al. 2018 összefoglalói).

Jövedelem és boldogság a makroszinten

A jólét – jóllét kapcsolatot a makroszinten vizsgáló kutatások a GDP alakulását vetik össze a boldogságszint változásaival. Itt is komplex eredmények születtek, és a rendkívül gazdag szakirodalomból itt csupán két ellentétes eredményt emelünk ki. Az első a klasszikus boldogságparadoxont jeleníti meg: a jelenséget 1973-ban leíró Easterlin, 2010-ben vizsgálta felül ezt a tételt (Easterlin et al., 2010), amelynek lényege, hogy egy adott időpontban mind az országok között, mind az országon belül a boldogság közvetlenül a jövedelemmel változik, de idővel (tíz vagy ennél több év) a boldogság nem növekszik, amikor egy ország jövedelme nő. A szerzők munkája széleskörű bizonyítékokkal járul hozzá a boldogságparadoxon bizonyításához: 17 latin-amerikai országot, 17 fejlett országot, 11 posztiszocialista és 9 fejlődő országot vizsgálnak meg, és arra a következtetésre jutnak, hogy a rövid távú gazdasági visszaesések, illetve fejlődések a szubjektív jóllét megfelelő változásával járnak együtt. Így rövid távon a boldogság és a szubjektív jóllét pozitív kapcsolatban állnak egymással, de hosszú távon – itt általában legalább 10 éves időszakról van szó – ez a kapcsolat megszűnik. A boldogságparadoxon a szegénytől a gazdagig terjedő országokra érvényes: az országok között a boldogság és a jövedelem egy adott időpontban pozitív kapcsolatban áll, de egy országon belül a boldogság nem növekszik a jövedelem növekedésével. A paradoxon okaiként a szerzők az anyagi vágyak gazdasági növekedéssel való növekedését, a társadalmi összehasonlításból származó frusztrációkat, valamint a hedonista alkalmazkodást jelölik meg. Megjegyzik ugyanakkor, hogy attól függően, hogyan operacionalizáljuk a kutatásban szereplő változókat (pl. a szubjektív jóllétet), eltérő eredmények is születhetnek.

A másik oldalról Osihi et al. (2022) ugyancsak komparatív kutatását említjük meg, amely az Egyesült Államokat, Japánt, valamint néhány dél-amerikai és európai országot is vizsgált. Az eredmények azt mutatják, hogy a jövedelem – boldogság korreláció annál nagyobb, minél nagyobb az egy főre jutó GDP. Amikor a nemzetgazdaságok jól teljesítenek, a pénz igen fontos az egyének boldogságára nézve. A szerzők ezt az eredményt az ún. *luxusláz* jelenséggel magyarázzák, amely szerint a gazdasági fellendülések időszakában, amikor a túlélés önmagában már nem kérdés, a pénz még mindig sok ember számára fontos (ezt a helyzetet

tükrözi pl. a posztkomunista országok esete is az átmenetet követő években – pl. Bartolini et al., 2012). Pénzzel ugyanis lehet vásárolni egy sor luxusterméket: jobb autót, okostelefont és nagyobb házat – ezek pedig – legalábbis rövidtávon – fontosak lehetnek a boldogságszint megemelésére nézve. Ahogy nőnek a vágyak, úgy a pénz is egyre fontosabbá válik, hisz hozzásegít azoknak a kellékeknek a megszerzéséhez, amelyeket a szubjektív jóllétre nézve fontosnak tartunk. A kutatás azt is kimutatta, hogy egyes országokban, pl. az Egyesült Államokban és az európai országokban általában véve, amikor a jövedelmi egyenlőtlenségek nagyobbak voltak, úgy tűnt, hogy a pénz nagyobb mértékben összefügg a boldogsággal, mint amikor a jövedelmi egyenlőtlenségek kisebbek voltak. Ez az eredmény azt mutatja, hogy az egyenlőtlenség felerősíti az emberek verseny-érzékelését, és úgy érzik, minél magasabb jövedelemre van szükségük ahhoz, hogy beérjék társaikat és aspirációikat. A szerzők ezzel kapcsolatban arra hívják fel a figyelmet, hogy a magas jövedelmi egyenlőtlenségek idején a szegények nagyobb valószínűséggel adják fel a magasabb jövedelem és általában véve a hosszú távú aspirációik elérése irányába tett próbálkozásait. Ez viszont csökkentheti a szegények boldogságát, ami a gazdagok és a szegények közötti nagyobb boldogságkülönbséghez vezethet.

A jövedelem és a szubjektív jóllét makroszintű vizsgálatakor, amikor az átlagjövedelmet, vagy az egy főre eső GDP-t szokás összevetni a szubjektív jóllét országos átlagaival, azt is figyelembe kell venni, hogy az akár rövid vagy hosszútávon tapasztalt pozitív korreláció nem csak önmagában a jövedelmi szintnek tudható be. A kapcsolat sokkal bonyolultabb, ugyanis a magasabb átlagjövedelemmel vagy GDP-vel rendelkező országok többségében (kivételek természetesen vannak, lásd pl. az egyenlőtlenségekkel kapcsolatos GINI együtthatót²²) a magasabb GDP együtt jár számos olyan más makroszintű jellemzővel, amelyek ugyancsak pozitívan befolyásolják a szubjektív jóllétet, mint pl. emberi jogok, szabadság, társadalmi egyenlőség, magasabb fokú írástudás stb.

Másképpen, az is fontos elem, hogy a magasabb jövedelmi szinttel rendelkező országok leginkább individualista kultúrák, amelyekben az emberek nagyobb eséllyel vagy könnyebben mondják magukat boldognak és elégedettnek, mint az alacsony jövedelemmel rendelkező és rendszerint kollektivistá országokban (Pikó, 2005).

Harmadrészt, a magasabb jövedelemmel rendelkező országokban az egyének értékrendje posztmateriális irányba tolódik el, az anyagi biztonság következtében ugyanis a polgárok megengedhetik maguknak, hogy a jóllét más területeire

²² <https://www.investopedia.com/terms/g/gini-index.asp>

fókuszáljanak, illetve más tényezőknek (pl. szabadidő, hobbi, kapcsolatok) tulajdonítsák a szubjektív jóllétet; ezzel szemben a gyengébb makrogazdaságú országok materialista kultúráiban az anyagiak megnövekedett fontossága, és ezzel együtt objektív szűkössége, negatívan befolyásolja a szubjektív jóllétet (Pikó, 2005).

Negyedrész, a gazdagabb országok kulturálisan elfogadott normáik értelmében is olyan standardokat népszerűsítene, amelyek a személyes sikert, az anyagi biztonságot hirdetik nem csak saját társadalmuk, hanem a világ felé is. A gazdagabb országok sokkal közelebb állnak ezekhez a standardokhoz, míg a szegényebb országok csupán vágyakozhatnak ebbe az irányba, ami további diszkrepanciákhoz vezet (pl. Diener és Biswas-Diener, 2002).

A szubjektív jóllétet magyarázó elméletek csoportosítása

Diener és Biswas-Diener (2002) három fontos elméletet írnak le a szubjektív jóllét, illetőleg a szubjektív jóllét és a jövedelmi szint kapcsolatának magyarázatára: szükségletek, relatív standardok és kulturális megközelítések. Az alábbiakban, a szerzők nyomán, ezeket foglaljuk össze:

A szükségletek megközelítés értelmében a jövedelem képes megnövelni a szubjektív jóllétet, azonban szigorúan csak addig a szintig, amíg a jövedelem lehetővé teszi olyan alapszükségletek kielégítését, mint a fiziológiai szükségletek és a biztonságigény. A szerzők ezt a megközelítést látják Veenhoven (1995 – idézi Diener és Biswas-Diener, 2002) *élhetőség (livability)* terminológiájában is, amely értelmében egyes társadalmak sokkal élhetőbb környezetet biztosítanak az állampolgároknak, mivel könnyebben lehetővé teszik az alapszükségletek kielégítését.

A szükségletek megközelítés értelmében az alapszükségeket valóban befolyásolja a jövedelemszint, azonban a magasabb fokú és egyben szubjektívebb szükségletek kielégítése nem csak jövedelemfüggő, hanem sok más egyéb tényezőt is feltételez, mint pl. az aspirációk, a preferenciák, a társadalmi státuszok stb.

A relatív standardok megközelítés éppen ezeket a szubjektív tényezőket hangsúlyozza, amikor azt állítja, hogy az egyének igen különböző standardokat alkalmaznak a személyes jóllétük megítélésakor. Ezek a standardok vonatkozhatnak a korábbi életminőségükre, a mások – illetőleg a kitüntetett referenciacsoportok – életminőségének szubjektíven észlelt szintjére, illetve az egyének aspirációira. A szubjektív életminőség megítélése tehát annak megfelelően alakul, hogy az egyén a saját, szubjektíven tapasztalt élethelyzete és az általa felállított szubjektív standardok között milyen fokú megfelelést, illetőleg diszkrepanciát észlel.

A kulturális megközelítések értelmében az egyének a különböző kultúrákban eltérő értékrendek, célok és viselkedési normáknak megfelelően szocializálódnak és ezek a tényezők befolyásolják a szubjektív jóllét értékeléseit is. Ide tartozik például az úgynevezett individualizmus – kollektívizmus kulturális tipológia, illetve a posztmaterializmus – materializmus kulturális tipológia. Az individualizmus – kollektívizmus kettősség arra utal, hogy amíg a nyugat-európai és az amerikai kultúrában a kulturális minták individualizmusra, az egyéni függetlenség, az önértékelés, az önbizalom és a siker irányába szocializálják az egyént, addig a volt szocialista blokk országaiban, és általában véve a keleti világban, sokkal inkább a kollektívizmus, a közösségiség, az emberi kapcsolatok fontosságának az értékelése kerül előtérbe. Ezzel összefüggésben, az individualista kultúrákban a függetlenség, a személyes (anyagi) siker hozható leginkább kapcsolatba a szubjektív jólléttel, míg a kollektívista kultúrákban a szubjektív jóllétért leginkább az emberi kapcsolatok a felelősek (Suh, 2000; Pikó, 2005).

A szubjektív jóllétet vizsgáló nemzetközi kutatásoknak figyelembe kell tehát venniük, hogy a szubjektív jóllét értékelései mögött milyen kulturális normák húzódnak meg: az individualista kultúrákban az egyén autonómiáját, sikerét, szabadságát meghatározó tényezők válnak a szubjektív jóllét alapjaivá, következőképpen a szubjektív jóllétet firtató kérdések eldöntésekor az egyén nagymértékben a saját érzelmeit veszi alapul. Ezzel szemben a kollektívista kultúrákban az egyén sokkal inkább a külső elvárásoknak megfelelően válaszol a kérdésekre. Itt a társadalmi normák sok esetben arra is kiterjednek, hogy illendőbb panaszkodni, mint dicsekedni az egyéni sikerekről; ezzel szemben az individualista kultúrák normái arra szocializálják az egyént, hogy egy különleges teremtetést képvisel, akinek különleges képességei vannak – ezek a beidegződések pedig kognitív heurisztikaként működnek különféle önértékelési szituációban (Alike et al., 1991 – idézi Suh, 2000).

A posztmaterializmus vs. materializmus kettősség értelmében a jó gazdasági helyzetben lévő országokban, ahol az anyagi jólét egyéni szinten is biztosított, az egyéneknek könnyebb boldognak lenniük, mivel a szubjektív jóllétüket sokkal inkább a relatív standardok, mintsem a szükségletek függvényében értékelik. Ugyanakkor, hosszú távon pontosan a folyton változó egyéni preferenciák és elvárások miatt tetőződhet a boldogságszint. Ezzel szemben a materialista országokban az anyagi szűkösség behatárolja a választási lehetőségeket, és az egyének úgy érzik, hogy csupán magasabb jövedelmi szint mellett lennének képesek boldogabbak lenni (vö. Inglehart kutatásai).

Kérdések, feladatok

1. Magyarázzuk meg, miért nem válnak hosszú távon boldogabbá a szerencsés lottónyertesek!
2. Magyarázzuk meg, hogyan képesek befolyásolni boldogságunkat az aspirációink, vágyaink!
3. A szubjektív jóllétünket sokkal inkább a relatív, mintsem az abszolút jövedelmünk határozza meg. Mit értünk e két fogalom alatt és miért „hatásosabb” a boldogságunkra nézve a relatív jövedelem?
4. Foglaljuk össze, hogy milyen gyakorlati, empirikus vonatkozásai vannak a sikerkulturának, illetve a panaszkulturának!
5. Melyek azok a legfontosabb egyéni változók, amelyek – a jövedelem mellett – befolyásolhatják a szubjektív jóllétet?
6. Olvassuk el és beszéljük meg az alábbi szövegrészletet a sikerkultúra és a panaszkultúra szubjektív életminőséget befolyásoló szerepével kapcsolatban. Térjünk ki arra is, hogy mindennapi életünkben hogyan érhető tetten a siker-, illetve a panaszkultúra!

„A nagymértékben individualista társadalmakban, ahol a boldogtalanság és az elégedetlenség az egyén kudarcával, alkalmatlanságával jelent egyet, ráadásul a bármilyen értelemben vett sikerre való törekvés mindenkiel szemben alapelvárás, senki nem engedheti meg magának, hogy „csak úgy” boldogtalan legyen, pláne, hogy ezt kinyilvánítsa, mert ezzel a társadalom peremére sodródást kockáztatja. (...) A kevésbé sikerorientált és individualista kultúrákban (...) ezzel szemben sikerekről (különösképp anyagi sikerekről), boldogságról, elégedettségről nem illendő nyilatkozni, mert az dicsekvésnek, kérkedésnek hat; míg sérelmeinket felpanaszolni a beszélgetések normális menete. Ennek kialakulásában feltehetően nagy szerepe volt az államszocialista rendszernek, hiszen akkoriban egyszerűen nem illett sikeresnek lenni (vagy legalábbis egyéninek tekinteni a sikert), hanem konkrét veszélynek tette ki magát az, aki ebből a szempontból kilógott a többiek közül. (...)

Az, hogy nem illik beszélni a boldogságról, természetesen nem okvetlenül jelenti azt, hogy nem is vagyunk boldogok. Ezek a kommunikációs szabályok azonban, mint arra az imént már utaltunk, szorosan együtt járnak olyan társadalmi szintű beállítódási mintázatokkal, amelyek logikusan követhető módon hatnak az életminőség szintjére. Ezek a mintázatok elsősorban az individualizmus és a kollektívizmus. Az individualista társadalmak tagjai általában magasabb szubjektív életminőségről számolnak be, mint a kollektivisták társadalmakban élők. (...) Abban a világban, ahol mindenki kizárólagosan az egyént tekinti „saját szerencséje

kovácsának”, senki nem engedheti meg magának, hogy életét boldogtalannak értékelje, hiszen ezzel a saját alkalmatlanságát ismeri el.”

Forrás: Kollányi (2007: 15-16)

7. Fontoljuk meg az alábbi szövegrészletet!

„A relatív helyzet fontossága egy klasszikus anekdotát juttat az eszünkbe: Két barát kirándul az erdőben, és egyszer csak egy folyóhoz érnek. Leveszik a cipőjüket és a ruhájukat, bemennek úszni. Amikor kijönnek a vízből, észreveszik, hogy éppen egy éhes medve rohan feléjük. Az egyik férfi azonnal futásnak ered, de a másik megáll egy pillanatra, hogy felvegye a cipőjét. Erre az első férfi visszakiabál a másodikkal: „Minek veszed fel a cipődet? A medve úgys gyorsabb nálad!” Mire a másik higgadtan így válaszol: „Nem baj, ha nem vagyok olyan gyors, mint a medve, elég, ha nálad gyorsabb vagyok.”

Forrás: Christakis és Fowler (2010: 89)

8. Olvassuk el az alábbi szövegrészletet és hozzuk kapcsolatba a fent leírt, szubjektív jólléttel kapcsolatos megközelítésekkel:

„A kulturaközi vizsgálatok rendkívül hasznosak, hiszen segítenek megismerni a kulturális sokszínűséget, azokat a kulturális különbségeket, amelyek gazdagítják viselkedési repertoárunkat és fejlődési lehetőségeink tárházát. Ezeknek a vizsgálatoknak ugyanakkor számos buktatója van. A kulturális különbségek elemzésénél gyakran az egyik kultúra vizsgálómódszereit alkalmazzuk egy teljesen más kultúrában, s ennek következtében az eredmények is egyoldalú értékeléshez vezethetnek. (...).

[A]z extravertáltság azért is fontos meghatározója a szubjektív jóllétnek, mert korunk társadalmi normái ezt a személyiségjegyet preferálják. A távol-keleti, kollektivista irányultságú kultúrákban, mint például Japánban, teljesen más a helyzet. A csoportkonszenzusra építő kultúrában alapvetően fontos mások megértése és elfogadása, a konformista viselkedés, s ennél fogva az önbecsülés nem az egyéni teljesítményhez, hanem inkább ahhoz kötött, hogy az egyénnek milyen határfokkal működnek a társas kapcsolatai. Az individualista kultúrában nem ez a helyzet, hiszen az egyéni teljesítményt és önmegvalósítást társítjuk a boldogsággal, a társas funkcionálás, bár továbbra is lényeges, az egyéni igényeknek rendelődik alá. (...) Középiskolás mintán végzett vizsgálataink megerősítették, hogy nem is az objektív társadalmi helyzet-mutatóktól függ a fiatalok jólléte, hanem a szubjektív, azaz relatív társadalmi helyzettől. Minél inkább elégedetlen valaki saját társadalmi helyzetével, annál rosszabb pszichikai közérzete, annál több pszichoszomatikus tünetről számolt be, és egészségi állapotát is rosszabbnak értékelte. Ez azonban kultúrához kötött jelenség is, hiszen erősen hedonisztikus orientáltságú kultúrában fordul elő (...).

Forrás: Pikó (2005: digitális kiadás²³)

²³ https://mersz.hu/dokumentum/m733lemt_46

9. Fontoljuk meg:

„Természetesen az Easterlin-paradoxon és feloldása nem fedi le teljes mértékben a szubjektív jóllét pszichológiai értelemben vett fogalmát, csupán kiindulópontként szolgál annak megértéséhez, hogy az anyagi javak birtoklása és az anyagi jóllét önmagukban nem biztosítják a szubjektív jóllétet. Ezek az összefüggések azért jelenhetnek meg, mivel kultúránkban a boldogság szimbóluma a pénz, így azt hisszük, hogy a boldogság feltétele az anyagi javak megszerzése. Ugyanakkor akár az Easterlin-paradoxon, akár a pszichológiai kutatások alapján kimondhatjuk, hogy a pénztelenség és a szegényes anyagi javak boldogtalanabbá teszik az egyént, mivel a jobb anyagi helyzet több cselekvési lehetőségeket rejt magában.”

Forrás: Berta és Csabai (2014: digitális kiadás²⁴)

10. Fontoljuk meg:

„A jövedelmet el lehet költeni oly módon, amely jelentősen javítja az egyének érzékelt jólléti szintjét, de el lehet költeni úgy is, hogy nem vezet tartós boldogságnövekedéshez. Utóbbira példa a szerencsejátékosok költekezése, de az is, hogy a világ egy részén az életet megrövidítő legfontosabb kockázati tényező már a magas testtömegindex, vagyis az ételek túlzott fogyasztása. Ez a fajta tévfogyasztás rövid távon ugyan hozzájárulhat a pillanatnyi boldogsághoz, de nem vezet tartós jólléti növekedéshez”.

Forrás: Csutora (2020: 515)

Hasznos oldalak

Happier Human (pozitív pszichológia a boldogsághoz) – <http://happierhuman.com/>

Slow Movement – <http://www.slowmovement.com/downshifting.php>

Voluntary Simplicity – <http://www.choosingvoluntarysimplicity.com/>

World Values Survey – www.worldvaluessurvey.org

²⁴ https://mersz.hu/keres/j%C3%B3ll%C3%A9t/hivatkozas/m386szgyes_39_p10#m386szgyes_39_p10

Az egészség és életminőség

Az egészség meghatározása

Az egészségnek, akárcsak az életminőségnek, minden bizonnyal létezik egy magától értetődő jelentése. A szakirodalomban viszont azt látjuk, hogy az idők során sokat változott az egészség meghatározása: a korai, szűkebb értelmezésektől egyre inkább az átfogóbb, holisztikus tartalmak irányába mozdultak el a definíciók, utóbbiak szoros összefüggést mutatva az életminőség-paradigmával.

Például azokat a korábbi meghatározásokat, amelyek értelmében az egészség nem egyéb, mint a betegségek hiánya (Boorse, 1987), az egészség mérése pedig az élet hosszával vagy a betegségek hiányával követhető nyomon, egyre inkább felváltották azok a komplex megközelítések, amelyek az egészséget *dinamikus jóllétérzetként* definiálják, azaz olyan fizikai és mentális képességekként, amelyek lehetővé teszik az életkornak, kultúrának és személyes preferenciáknak megfelelő élet vezetését (Bircher, 2005). Teleki (2022) is azt találta, hogy az egészség korábbi, negatív definícióit, mint amilyen az 5D-definíció (*death*/halál – *disease*/betegség – *disability*/rokkantság – *discomfort*/kényelmetlenség – *dissatisfaction*/elégedetlenség), amely az egészséget e komponensek hiányával azonosította, felváltották a pozitív, átfogóbb egészségmeghatározások.

Az átfogó egészségmeghatározásra példa az Egészségügyi Világszervezet (WHO) definíciója is, amely szerint az egészség az egyén teljes testi és lelki jóllétét, valamint a társadalmi életben való részvételének képességét jelenti (Tokaji et al., 2011). Napjainkban a WHO integratív megközelítése azt is feltételezi, hogy az egészség az egyén és a társadalom kölcsönös felelőssége, és az egészségszolgáltatás valamint az egészséges életmód elképzelhetetlenek a társadalmi egyenlőség és a kollektív egészségszolgáltatás hiányában²⁵. Az átfogó egészség-megközelítések értelmében a betegség nemcsak a testi funkciócsökkenés miatt megterhelő az egyén és a társadalom számára, hanem az élet egész területét felölelő kompetenciacsökkenés miatt is, ami általában jelentősen érinti a szubjektív életminőséget és az egészségi állapot további romlását eredményezheti (Kopp és Pikó, 2006). Az egészség pozitív, átfogó meghatározására példa az úgynevezett *health-related quality of life* (egészséggel összefüggő életminőség) fogalma is,

²⁵ <http://www.who.int/about/en/>

amely olyan összetevőkből áll, mint az általános egészségi állapot, a fizikai és kognitív működés, a testi tünetek és betegségek, érzelmi állapot, társadalmi szerepvállalás, egzisztenciális részvétel, szexuális funkcionálás (Teleki, 2022).

Ryff és Singer (1998) megközelítése ugyancsak az integratív definícióba illik. A szerzők az egészséget *wellnessként*, azaz olyan jóllétként határozzák meg, amely a test és lélek együttes harmóniájáról szól. Az egészség átfogó értelmezése megköveteli tehát, hogy ne csupán az egyén fizikai egészségével foglalkozunk, hanem a mentális egészséget befolyásoló olyan elemekkel is, mint az önbecsülés, a társas kapcsolatok, a bizalom stb., azaz az élet olyan területeivel is, amelyek lehetővé teszik az optimális, egészséges életvezetést. Ilyen értelemben Ryff és Singer (1998) azt is megjegyzi, hogy az egészség szempontjából nem csupán a pozitív érzelmek és élettapasztalatok a fontosak, hanem az olyan negatív események és traumák is, amelyek hosszabb távon lehetővé teszik az élet és életcélok újraértékelését, a személyiség más alapokra való helyezését, a társas kapcsolatok újraértékelését stb. (vö. adaptáció). Az egészség tehát elválaszthatatlan a tágabban vett életminőségtől, a jólétől, illetve a szubjektív jóllétől. Mindezzel összefüggésben az egészség egy sokdimenziós fogalom, amelynek keretén belül különbséget tehetünk a *vélt egészségi állapot* és a specifikus, tényleges szomatikus problémák közt, valamint a mikroszintű egészség, illetőleg a makroszintű egészségszolgáltatások, azaz *egészség és egészségügy* között.

Az egészség dimenziói és indikátorai

Az egészség módszertani operacionalizálására számos megközelítés létezik, amelyek objektív és szubjektív szempontból, illetve a makro- és mikro-szinten vizsgálják az egészséget. Ezekkel kapcsolatban Hunt és McEwen (1980) közöltek mindmáig érvényes összefoglalót.

A tanulmányukban a szerzők a makroszintű, objektív mutatók közé sorolják a születésekre és különböző halálozásokra vonatkozó statisztikákat, mint pl. csecsemőhalandóság, születéskor várható élettartam, bizonyos betegségekből következő halálozási ráták, a felnőttkori túlélési ráta (azaz a 15 éves népességben belül azok aránya, akik várhatóan megérik a 60. életévüket) stb. Ezeknek a kemény mutatóknak az az előnye, hogy szisztematikusan gyűjtött adatokról lévén szó, longitudinálisan és területi bontásokban is viszonylag könnyen hozzáférhetők. Ugyanakkor, előnyeik ellenére, ezek a mutatók elég durván és elég távolról közelítik meg az egyéni egészség fogalmát, éppen ezért számos más, alternatív mutatót is kidolgoztak az egészség mérésére.

Az alternatív egészségmutatók egy része az úgynevezett finomított indikátorok (*refined indices*) csoportjának felel meg, amelyek nem kimondottan a specifikus betegségek előfordulását, hanem a specifikus betegségi állapotokkal együtt járó funkcionális kiesések előfordulását veszik számba (pl. munkaképtelenség időleges elvesztése). A funkcionális státusz mint finomított egészségmutató feltételez egy szubjektív összetevőt is, hiszen megragadja a mindennapi élet teendőinek elvégzésekor tapasztalt nehézségeket, azaz annak a mértékét, hogy egy krónikus fizikai vagy mentális egészségi probléma folytán az egyénnek mennyire változnak meg a mindennapi rutinjai, mennyire szorul segítségre, ellátásra (Quadagno, 2002). A finomított, funkcionális mutatók külön csoportját alkotják az úgynevezett rokkantsági, vagy más néven alkalmatlansági mutatók (*disability indices*), mint például az ADLI (*Activities of Daily Living Index*), amely azt veszi számba, hogy az egyén mennyire képes ellátni saját maga mindennapi teendőit (pl. tisztálkodás, étkezés, beszerzés stb.).

Az egészség kompozit mutatói (*composit indices*) objektív és szubjektív elemeket is tartalmaznak. Ilyen indikátor például az egészségesen várható élettartam (*Healthy Life Years*, HLY), amely a személy egészséges állapotban eltöltött élettartamának a becslésére szolgál, és amely nagyban hasonlít a korlátozottság-mentesen várható élettartamra, azaz a *Disability Free Life Expectancy*-ra (DFLE). Mindkét mutató értelmében az egészségesség a korlátozottságtól való mentességet jelenti, az egészség tehát nem csupán a betegség hiányaként meghatározott, hanem olyan állapotként, amely nem korlátozza az egyént a mindennapi teendők elvégzésében, illetve a munkavégzésben. Mindkét mutató értelmében az *egészségesen várható élettartam azon életévek összegének felel meg, amelyet egy adott népesség, adott korú és nemű populációja egészségi problémákból eredő korlátozottság nélkül tölt el* (Tokaji et al., 2011). A szerzők ezzel kapcsolatban megjegyzik, hogy például az Eurostat²⁶ adatfelvételeiben az tekinthető egészségesnek, aki arra a kérdésre, hogy az elmúlt hat hónap során mennyire érezte magát korlátozva mindennapi szokásos tevékenységében egészségi okok miatt, azt válaszolta, hogy egyáltalán nem érezte magát korlátozva.

Igen fontos egészségmutatót képez a QALY (*Quality Adjusted Life Years*), ami az az élethossz, amelyet úgy kapunk meg, hogy az évek számát megszorozzák azzal az életminőség-súllyal, amely a hátralévő élet minőségét fejezi ki. Egy ember minőségi életéve 1 QALY, de ha például hetente jár orvosi kezelésre valószínűleg ennek következtében az életminősége is romlik egy bizonyos mértékben, pl. 10%-kal, vagyis egy életéve csak 9 QALY-nak felel meg (Imecs, 2007).

²⁶ Az Eurostat egészséggel kapcsolatos adatfelvételeiről, statisztikáiról kapcsolatos információknak jó kiindulópontja található az alábbi oldalon: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/health>

Az úgynevezett szimptóma indikátorok (*symptoms index*) a mikroszint kemény orvosi mutatói, amelyek a tünetegyüttesek felvételén alapulnak, és ez által körvonalaznak és jeleznek előre konkrét betegségeket, amelyek természetesen nem mindig váltanak ki hasonló szubjektív állapotokat az egyénekben. Következésképpen az egészséggel való elégedettségindexek (*health satisfaction indices*) nem megkerülhető csoportjai az egészségindikátoroknak. Ezek a mutatók az egyének saját egészségi állapotukkal való elégedettségüket, azaz a *vélt egészséget*, illetve az egészségügyi ellátással való elégedettséget foglalják magukba. A szubjektív mutatók a mikro-szinten arra kérdeznak rá, hogy az egyén hogyan érzi magát, illetve hogyan jellemzi és értékeli általános egészségi állapotát, esetleg az egészségügyi ellátást. Ezáltal lehetővé teszik egy *másfajta egészség* definiálását, amely nem mindenben egyezik a különböző betegségek orvosi megközelítéseivel, hanem sokkal inkább az egyének betegségérzetének felel meg.

Ravens-Sieberer et al. (2009) rámutattak arra, hogy a vélt egészségi állapot olyan szomatikus tüneteket, fáradtságot, pozitív és negatív érzelmeket, egészséggel kapcsolatos hiedelmeket, társadalmi összehasonlításokat stb. tükröz, amelyeket az objektív egészségmércék képtelenek megragadni. A szubjektív egészségérzet tehát igen fontos eleme az általában vett egészségnek, mivel a vélt egészség pszichoszomatikus panaszok formájában stresszmérceként, valamint az egyén megküzdési sikereinek, illetve kudarainak mutatóiként is szolgál. Ezek a panaszok pedig igencsak fontosak, mivel sok esetben előjelei egyes objektíven regisztrálható, specifikus betegségeknek.

A vélt egészségi állapot tehát az egyén saját egészségi állapotára vonatkozó szubjektív értékelésnek felel meg. Ez a szubjektív egészségkomponens a leggyakrabban használt mérési módszer az egészségpszichológiában (Ihász et al., 2018), és bár nem feltétlenül függ össze az egyének objektív egészségi állapotával, kutatások mutattak rá arra, hogy a vélt egészségi állapot a halandóság jó előrejelzője (Kovács, 2006), hisz adott esetben jobban képes előrejelezni a későbbi mortalitást, mint az orvosi vizsgálatok eredményeként kapott adatok. A szubjektív egészséget mégis számos kritika éri orvosi oldalról, és ezek akár megalapozottak is lehetnek, mivel a vélt egészség a demográfiai jellemzők, a személyiségjellemzők és a szubjektív jóllét más komponenseinek hatását is tükrözi. Ihász et al. (2018) többek közt rámutatnak arra, hogy a vélt egészségi állapot az életkor előrehaladtával romlik, a 45 év felettiéknél minden életkorcsoport rosszabbnak értékeli egészségi állapotát, mint az átlag. Ötven év felett ez a tendencia lassul, sőt olyan adatok is vannak, amelyek azt mutatják, hogy idős korban a vélt egészségi állapot magas szintje sem kizárt (Teleki, 2022). Ennek oka a betegséghez való normatív viszonyulás időskorban, valamint a lefelé történő társadalmi összehasonlítás

(uő.). A nemek esetében is bizonyított tény, hogy a nők vélt egészségi állapota rosszabb, mint a férfiaké, és ez a teljes élettartamra igaz: a nők több szorongásról, magasabb distresszről, jelentősebb fizikai korlátozottságról számolnak be, mint a férfiak (Ihász et al., 2018; Teleki, 2022) – a jelenség a nemek eltérő szocializációjához, az erős férfi mítoszához vezethető vissza.

Fontos említést tenni az egészségparadoxon fogalmáról is, amelyet Barsky (1988 – idézi Pikó, 2005) definiált, és amely azt mutatja, hogy a modern korban a médiahasználat, ezen belül az egészséggel kapcsolatos információkhoz való széleskörű hozzáférés hatására az emberek gondolkodása betegségcentrikusabbá vált, és ennek eredményeként az látszik, hogy még a fejlett gazdasággal és egészségügyi rendszerrel rendelkező országokban is a vélt egészség mutatói nem követik le a javuló objektív egészségmutatókat.

Összegzőként az mondhatjuk tehát, hogy önmagukban a szubjektív egészségmutatók – bár a szociológiai vizsgálatokban igen fontosak – orvosi szempontból nem elégségesek az általában vett egészség megítélésére. A közérzetet befolyásolja az ingerszint, a pillanatnyi hangulat, a személyiségjellemzők stb. Éppen ezért lehetséges, hogy ugyanazokat az állapotokat (pl. egy súlyos betegséget) a kisebb problémától a tragédiáig terjedő skálán mindenki másként értékeli és éli meg, és van aki a fogyatékossága ellenére is úgy érezheti, hogy teljes életet él, más pedig akkor sem érzi ezt, ha orvosi értelemben és az objektív egészségmutatók alapján egészségesnek tekinthető (Imecs, 2007).

Egészség és szubjektív jóllét

Csak egészség legyen, a többi majd jön magától – halljuk a köznyelvben és valóban, empirikus adatok bizonyítják, hogy a fizikai egészség az életminőség egyik alapvető összetevője. Ellentétben a gazdasági megközelítésekkel, amelyek a szubjektív életminőség forrását a materiális jólétben látják, a kutatások egyre inkább azt bizonyítják, hogy a jövedelem sokkal kevésbé fontos a boldogság szempontjából, mint például a családi környezet vagy az egészségi állapot (Easterlin, 2003 – idézi Deaton, 2008). Az Európai Életminőségvizsgálat (EQLS felmérései egyértelműen jelzik ezt a jelenséget, hisz az európai lakosság esetében az egészség képezi az élettel való elégedettséget magyarázó legfontosabb változót.

Az empirikus kutatások főleg a szubjektív életminőség és az egészség kapcsán mutattak ki alapvető összefüggéseket, de még mindig nem igazán világos, hogy a jó szubjektív életminőség, azaz a boldogság befolyásolja-e az egyén egészségi állapotát vagy pedig egy fordított, egészség – boldogság hatásról kell inkább beszélnünk (Sirgy, 2002). Ezzel kapcsolatban Dolan et al. (2008) úgy vélik, hogy

valószínűleg egy bidirekcionális, azaz kétirányú kapcsolattal állunk szemben. Léteznek adatok arra nézve, hogy a krónikus boldogtalanság az egyénekben egyfajta meneküléskényszert aktivál, ami depresszióhoz és ebből kifolyólag egy sor szomatikus tünethez vezet, ugyanakkor arra nézve is vannak bizonyítékok, hogy a pozitív mentális állapot védelmet nyújt a betegségekkel szemben, például azáltal, hogy a pozitív emocionális közérzet jobb immunrendszerrel és ebből kifolyólag magasabb védekezőképességekkel társul. Diener et al. (2017) ezért a szubjektív jóllétet mediátorként, közvetítőként tekinti a job egészségi állapotra nézve, azaz nem kimondotta a szubjektív jóllét, hanem ezzel összefüggésben a kiegyensúlyozottabb társadalmi és pszichés jóllét, az egészségesebb táplálkozás és életvitel vezet el a jobb egészségi állapothoz. Erre jutott korábban Veenhoven (2008b) is, amikor arra nézve talált bizonyítékokat, hogy a boldogabb emberek jobban teljesítenek az egészséges életvitel terén: gyakrabban sportolnak, kevesebb alkoholt fogyasztanak és kevesebbet dohányoznak, rendszeresebben ellenőrzik a testsúlyukat, jobban odafigyelnek az étrendjükre és a lehetséges betegségeket jelző tünetekre, hatékonyabban képesek megküzdeni az olyan információkkal, amelyek betegségeket jeleznek elő stb. Nem utolsósorban a boldogság facilitálja a védőhálóként is működő társas kapcsolatháló kiépítését és fenntartását, amelyeknek az egészségre nézve megtartó erejük van.

Számos kutatás bizonyította, hogy a fizikai egészség befolyásolja a szubjektív jóllétet, ugyanakkor arra nézve is sok empirikus bizonyíték létezik, hogy a mentális egészség és a szubjektív jóllét között erősebb kapcsolat áll fenn: például kimutatták, hogy a depresszió sokkal nagyobb mértékben csökkenti az egyén szubjektív életminőségét, mint néhány olyan súlyos fizikai betegség, mint a rák vagy a diabétesz (Dolan et al., 2008). Diener et al. (2017) metaelemzése arra mutatott rá, hogy számos olyan betegségjellemző van, amely növelheti az egészségi állapot hatását a szubjektív jóllétre. Ilyen például az, hogy a betegség zavarja-e a mindennapi életvitelhez szükséges tevékenységeket. Az öngondoskodás képessége, a szokásos napi tevékenységek végzésének képessége és a fájdalom mind az egészség olyan aspektusai, amelyek kapcsolatban állnak a boldogságról szóló jelentésekkel. Kutatások mutatták ki, hogy mind a mindennapi tevékenységek zavarása, mind a fájdalom összefüggött az alacsonyabb szubjektív jólléttel. Ugyanakkor a kutatók olyan hatásokat is találtak, amelyek arra utalnak, hogy az elvárások mérsékelik az egészség szubjektív jóllétre gyakorolt hatását. Például azt találták, hogy a mindennapi tevékenységekkel kapcsolatos nehézségek kisebb hatással voltak az idősebb válaszadókra. A jövedelem csökkentette a fájdalom életelégedettségre gyakorolt hatását, de az öngondoskodással kapcsolatos nehézségeket jobban befolyásolta. A szerzők feltételezik, hogy ez utóbbi

megállapítás annak köszönhető, hogy a tehetősebb embereknek általában magasabbak az elvárásai. Azt is megállapították, hogy a mobilitási problémák nagyobb negatív hatást gyakoroltak a férfiakra, mint a nőkre (Diener et al., 2017).

Természetesen az egészség és a szubjektív jóllét közötti korreláció erőssége nagyban függ attól a módtól, ahogyan az egészségváltozót a gyakorlatban definiálják: empirikus adatok bizonyítják, hogy az objektíven mért egészség mikro- (pl. szenved-e az egyén valamely betegségben) és makroszintű (pl. az ország halandósági adatai) mutatói és a boldogság között sokkal kevésbé erős a korreláció, mint a szubjektíven meghatározott egészség (vélt egészség) és a boldogság közt (Veenhoven, 2008b). Az objektív egészség és a szubjektív egészség között számos esetben kimutatott kapcsolat hiánya arra enged következtetni, hogy a szubjektív egészség magában foglalja a korábbi fejezetekben már említett adaptációs mechanizmusokat, amelyek értelmében az egyének még objektíven rossz egészségi állapot ellenére is képesek elégedetten szemlélni a saját állapotukat.

Deaton (2008) a 2006-os Gallup Poll 132 országban végzett felmérésének egészségre vonatkozó adatainak elemzése alapján rámutatott arra, hogy sem az étellel, sem az egészséggel való elégedettség nem hozható szoros kapcsolatba az egészség olyan objektív mérőszámaival, mint például a születéskor várható élettartam. Ugyanez a kutatás jelezte, hogy az egyének leginkább a gazdagabb országokban elégedettek az egészségükkel; az életkor növekedésével csökken az egészséggel való elégedettség; az életkor egészséggel való elégedettségre gyakorolt hatása sokkal erősebb, mint a nemzeti jövedelemnek az egészségi állapottal való összefüggése. Ezzel párhuzamosan természetesen az is fennáll, hogy az alacsonyabb nemzeti össztermékkel rendelkező országokban az életkor előre haladásával párhuzamosan nagyobb mértékben csökken az egészséggel való elégedettség, mint a jobb anyagi helyzetben lévő országokban, ahol a magasabb jövedelem bizonyos fokig védőfaktort képez az öregkorban jelentkező betegségek ellen.

Úgy tűnik tehát, hogy a jövedelem és egészség egyaránt fontos elemei a szubjektív életminőségnek: egészség hiányában igen keveset tudunk lépni az életünkben, de anyagiak hiányában maga az egészség sem tesz képessé a jó élet megélésére. Az EQLS adatai ugyanezt mutatják: az egészség önmagában és olyan értelemben is fontos, mint egy munkaképességre és ez által anyagi biztonságra hajlamosító tényező.

Ugyanakkor az egészség és a szubjektív jóllét kapcsán is fennáll egyfajta – a boldogságparadoxonhoz hasonlítható – egészségparadoxon. Többek közt Pikó (2005) és Diener (2009) mutattak rá arra az empirikus jelenségre, amely szerint

az objektív egészségi állapot valóban kapcsolatban áll a szubjektív jólléttel, illetőleg a boldogsággal, de ez a kapcsolat sokkal inkább keresztmetszeti, mintsem longitudinális; azaz nem mondható el, hogy egységnyi egészségi állapotbeli javulás egységgel növeli a boldogságérzetet.

Természetesen az egészség és a szubjektív jóllét közötti összefüggések kapcsán is érdemes említést tenni azokról a háttérváltozókról, amelyek önmagukban is befolyásolják úgy a boldogságot és az elégedettséget, mint az objektív és szubjektív egészségi állapotot, és amelyek így igen nagymértékben moderálhatják az egészség – szubjektív jóllét relációt. A szociodemográfiai változókkal kapcsolatban kimutatták, hogy különösen az iskolázottság és a jövedelem befolyásolják az egyén objektív és szubjektív egészségi állapotát.

A jövedelem főleg az egészségtudatos életmódra és egészségügyi szolgáltatásokra való magasabb anyagi ráfordíthatóság miatt áll kapcsolatban az egészséggel, míg az iskolázottság elsősorban a tájékozottság révén mutat pozitív kapcsolatot az egészséggel. Tokaji et al. (2011) összegzése alapján például Európában egyértelműen kimutatható, hogy a magasabban iskolázottak egészséggel kapcsolatos ismeretei gazdagabbak, ez a tudásszint pedig megnöveli az egészségtudatos életmód, illetve az egészség megőrzésének az esélyét. Az EQLS adatai is egyértelműen azt mutatják, hogy Európában a magas jövedelemmel rendelkező lakosság elégedettebb az egészségi állapotával, ebből kifolyólag tehát elmondható, hogy a jövedelmi háttér együtt jár az egészségi egyenlőtlenséggel (*health inequalities*). Ugyanakkor a személyiségjellemzők, mint pl. introvertáltság vagy extrovertáltság, pesszimizmus vagy optimizmus, illetőleg a társadalmi tőke nagyban befolyásolják, nemcsak azt, hogy az egyén mennyire érzi magát boldognak és elégedettnek, hanem az objektív és a szubjektív egészségi állapotát is.

Bárhogyan is közelítjük meg és mérjük az egészséget, egy dolgot minden bizonnyal elmondhatunk az egészség és jóllét kapcsolatáról: jóllétünk szempontjából az egészség alapvető változót képez, amelynek hiányában a jóllétet meghatározó más tényezők (jövedelem, iskolázottság, kapcsolatok) nem igazán biztosíthatók az egyén számára. Az egészség vélt vagy valós hiánya tehát szociális szempontból igencsak korlátozza az egyén objektív és szubjektív életminőségét.

Kérdések, feladatok

1. Vázzuk fel, hogyan alakult az egészség meghatározása a szűkebb meghatározásoktól az egyre átfogóbb, integratív szemléletekig!

2. Vázoljuk fel az objektív egészség és a szubjektív egészség közötti fogalmi különbségeket!
3. Soroljuk fel az egészség kemény mutatóit és magyarázzuk meg, miben rejlik előnyük, illetve hátrányuk!
4. Magyarázzuk meg, mit értünk egészségparadoxonon. Keressünk adatokat, amelyekkel a jelenség bizonyíthatóvá válik.
5. Alkossunk 3 fős csoportokat és szerkesszünk egy kérdőívtervet *Egészség és egészségügyi* ellátás címmel. Határozzuk meg a kérdőív vezető kérdéseit, kitérve az egészség mikro- és makro-szintű helyzetének értékeléseire, az ezekkel való elégedettségekre. Figyeljünk a válaszlehetőségek helyességére is!
6. Nézzük meg az Eurostat egészségre és egészségügyi ellátásra vonatkozó adatait, majd tetszőleges mutatók mentén értékeljük Románia helyzetét az európai országok viszonylatában: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/health/database>
7. Magyarázzuk meg, miért tekinthető kétirányúnak (bidirekcionálisnak) az egészség és a szubjektív jóllét közötti kapcsolat!
8. Soroljuk fel, melyek azok a szociodemográfiai háttérváltozók és személyiség-jellemzők, amelyek befolyásolják az egyén objektív és szubjektív egészségi állapotát!
9. Olvassuk el az alábbi szövegrészletet a depresszió társadalmi és egyéni vonatkozásairól. Foglaljuk össze, hogyan kapcsolódik a depresszió a társadalmi mobilitáshoz, az egyéni aspirációkhoz és a társadalmi tőkéhez!

„Mit értünk depressziós tünetegyüttes alatt? Nem klinikai depressziót, depressziós megbetegedést, hanem negatív érzelmi állapotot, amelynek legfontosabb jellemzői a tehetetlenség, kontrollvesztés érzése, a mások iránti érdeklődés csökkenése, a döntésképtelenség, az önvádolás, a jövő reménytelenségének érzete. A depressziós ember nem tud jövőben gondolkodni, saját helyzetét reménytelennek érzi, képtelen aktívan tenni helyzete változtatásáért. A depressziós tünetegyüttes változása számos vizsgálat – így saját vizsgálataink – szerint is igen érzékeny mutatója annak, hogy egyes társadalmi rétegek csak igen nagy nehézségek árán képesek megbirkózni a változó társadalmi körülményekkel. A depressziós tünetegyüttes változása szorosan összefügg a társadalmi-gazdasági folyamatokkal, így nyilvánvaló, hogy a kóros folyamatok csak akkor leszünk képesek visszafordítani, ha megértjük a rosszabbodáshoz vezető mechanizmusok legfontosabb összetevőit. A depresszió lényege a kilátástalan, kiüttalan lelkiállapot, az ún. tanult tehetetlenség, amely

mint állatkísérletekből is tudjuk, igen súlyos testi következményekkel járhat, gyomorfekély, hirtelen szívmegállás következhet be (Endrőczy, 1989). (...) Reménytelen, kilátástalan lelkiállapotban az átmeneti megkönnyebbülés élményét adhatja az alkohol, dohányzás, illetve végső segélykérésként vagy utolsó, csak azért is kiútként az öngyilkosság is szinte megoldásnak tűnhet. A depresszió mint betegség kialakulásában a pesszimizmusra való hajlam, sőt az ún. major depresszióban a biológiai zavar meghatározó, azonban a sokkal gyakoribb depressziós tünetegyüttes világlátásunktól, beállítottságunktól, céljaink és lehetőségeink összhangjától függ elsősorban. Ha valaki rendkívül sokat vár el saját magától, vagy a környezetével kapcsolatban vannak irreális elvárásai, folytonosan negatívan értékeli saját helyzetét, mert nem tud megfelelni a saját magával szemben támasztott fokozott elvárásoknak. A fokozott teljesítményigénynél is fontosabb tényezőnek találtuk a depresszió hátterében az ún. ellenséges beállítottságot, azt az attitűdöt, hogy legbiztosabb nem bízni senkiben. Ez a beállítottság igen szoros negatív kapcsolatban áll azzal, hogy nehéz élethelyzetben mennyire számíthat valaki a szülei, házastársa, családja, civil szervezet segítségére. Aki nehéz, változó életkörülmények között számíthat segítségre, sokkal kevésbé válik depresszióssá, tehetetlenné, mint aki úgy érzi, nem bízhat senkiben.”

Forrás: Kopp és Skrabski (2000: 260-261)

10. Olvassuk el és beszéljük meg az alábbi szövegrészletet:

„Az életminőség tehát az egészségi állapottal is erőteljesen összefonódik. Az egészséghez való viszonyulás azonban szintén jelentősen átalakult az utóbbi évtizedekben. Korábban sem gondolkodtak egységesen az egészség-betegség témaköréről, hiszen már az ókori görögöknél is a testi és lelki folyamatok egységére helyeződött a hangsúly, a holisztikus egészségkép azonban napjainkban újra reneszánszát éli. Az ún. bio-pszicho-szociális paradigma kimondja, hogy az egészségi állapot komplex fogalom, biológiai, pszichikai és szociális dimenziói vannak. Újabban a spirituális dimenzióval kiegészülve BPSS (bio-pszicho-szociális-spirituális) paradigmáról beszélünk, amely magába foglalja az egzisztenciális kérdésekhez való viszonyulást is. A mai, individualista társadalomban ugyanis már nem létezik egységes értékrend, az egyéni értékrendek talaján pedig mindenki a maga módján próbálja tisztázni az élethez való viszonyát, keresi az élet értelmét, próbálja megérteni sorsfeladatait. Az élet értelmébe vetett hit azt jelenti, ahogyan az egyén egységében látja, jelentéssel ruhazza fel vagy értelmet ad életének annak tükrében, amit a maga számára életcélnek, életfeladatnak tekint. Az egzisztenciális-spirituális dimenzió visszahat az életminőség többi elemére is, hiszen befolyásolja az életmódot, az egészséghez és betegséghez való viszonyulást, az egészségről való gondolkodást, a lelki egészséget, a társas kapcsolatrendszerben elfoglalt helyet, és sok más, a testi, lelki és szociális jólléthez fűződő egyéb jelenséget.”

Forrás: Pikó (2011: 4)

Hasznos oldalak

World Health Organization – <http://www.who.int/en/>

Institutul Național pentru Sănătate Publică – <https://insp.gov.ro/>

Egészségfejlesztési Központ – Semmelweis Egyetem – <https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztas/>

Eurofound – Health and Well-Being at Work – <https://www.eurofound.europa.eu/topic/health-and-well-being-at-work>

Munka és életminőség

A munka mint az életminőség összetevője

Az életminőség részterületeit vizsgáló kutatások azt jelzik, hogy a munka és a munkahely centrális elemeit képezik az étellel való elégedettségnek. Az úgynevezett munkaközpontúság (*work centrality*) elmélet értelmében a munka nem csak az élethez szükséges anyagi biztonságot teremti meg, hanem értelmet is ad az életnek, következésképpen a munka- és a munkahely elvesztése rendszerint negatívan érinti az életminőséget. Csíkszentmihályi (2009) szerint a munka alapvető eleme az életünknek, ezért, ha jó életminőséget szeretnénk, a munkában is örömet kell lelnünk. Nem meglepő tehát, hogy az empirikus adatok sorra azt mutatják, hogy a munka az élet igen fontos területe, számos esetben a második, vagy a harmadik legfontosabb a család, illetőleg a család és az egészség után (Snir és Harpaz, 2002).

Amikor a munkáról az életminőség kapcsán beszélünk, fontos kiemelni, hogy a munkát itt nem csupán alkalmazotti státuszként határozzuk meg, hanem a munkára mint tevékenységre is szokás tekinteni. A munka mint tevékenység és életminőség kapcsolatáról számos megközelítés szól (Snir és Harpaz, 2002):

- A redukcionista gazdasági megközelítések a munkát instrumentális szempontból, a megélhetéshez szükséges pénzforrások eszközeként határozzák meg. Ebben az esetben a munkával való elégedettség egyet jelent a jövedelemmel való elégedettséggel.
- Az interperszonális munkamegközelítés szerint a munka egyben lehetőséget teremt a társadalmi tőke megteremtésére, a munka révén részt veszünk a társadalomban, kapcsolódunk másokhoz.
- A normatív megközelítés szerint a munka társadalmilag elvárt tevékenység és kötelesség, a felelős felnőttlét alapvető eleme.
- A komplexebb, mentális elégtételt is szem előtt tartó megközelítések a munkát elkötelezettséggként (*work engagement*)²⁷ határozzuk meg, amit

²⁷ A szerzők különbséget tesznek a munkával szembeni elkötelezettség és a munkamánia (*workaholism*) között. A munkamániások idejük nagy részét a munkahelyen és/vagy munkával töltik, és általában a munkát választják a szabadidős tevékenységek ellenében, megrögzötten dolgoznak, míg az elkötelezettek dolgozókból hiányzik ez a fajta negatív megszállottság. Az elkötelezetteknek a munka örömforrás, a munkamániásoknak a munka sokkal inkább függőség (Maslach és Leitner, 1997).

energia-befektetés, implikálódás és hatékonyság jellemez, és amelyeken keresztül a munkavégzés egy örömteli folyamattá válik, ami elégedettséget vált ki (vö. Maslach és Leitner, 1997).

Fontos megemlíteni a negatívan értelmezett munkát is, amit kiégésként (*burnout*) határozhatunk meg. A kiégés napjainkban igencsak népszerű fogalom a munkával kapcsolatban, viszont már az 1970-es években leírták: a pszichológusok olyan szindrómaként határozták meg a kiégést, ami főleg a középkorú, sikeres értelmiségiek és segítő szakmát művelők körében jellemző, és olyan tünetekben nyilvánul meg, mint függőségek, alvászavar, magas vérnyomás és egy sor pszichoszomatikus tünet. Ezen tünetek mögött a munkával kapcsolatos negatív attitűdök húzódnak meg: a munka hasznosságából való kiábrándulás, értéktelenség, üresség, kimerültség, alacsony hatásfok, amihez a korábbi szakmai sikerek leértékelése is társul (C. Molnár, 2007).

Számos kutatás vállalkozott arra, hogy a kiégés okait feltárja, így ma már több kiégés-modellt is ismerünk. Szabó (2022) nyomán az alábbiakat említjük meg:

- Az össze nem illés model értelmében azért következik be a kiégés, mert az egyén és a munkakörnyezete rosszul illeszkedik egymással. Ez a rossz illeszkedés jelenthet leterhelést, a személyi kontroll hiányát a munkával kapcsolatban, de a rossz vezetői attitűdökre és a konfliktusos kollegiális viszonyokra is visszavezethető.
- A követelmény és erőforrás modell értelmében a kiégés azért következik be, mert e két tényező aránytalanul viszonyul egymáshoz. Túlzott fizikai és mentális terheléshez, az időnyomáshoz nem illeszkednek megfelelő erőforrások (anyagi, dicséret, megerősítés, munkahelyi logisztika, kontroll-hiány), így a munka nagymértékben kimeríti az egyén erőforrásait.
- A követelmény–kontroll-modell szerint a kiégés oka, hogy a magas követelményekhez alacsony kontroll társul, azaz az egyénnek nincs befolyása a munkavolumenre, ennek beosztására.

A kiégés, a munkahelyi stresszhez hasonlóan tehát negatívan érinti az egyén szubjektív jóllétét, mentális és fizikai egészségi állapotát (Van Laar et al., 2007).

Annak ellenére, hogy a munka és az életminőség közötti kapcsolat magától értetődőnek tűnik, számos nézőpont látott napvilágot azzal kapcsolatban, hogy milyen módon kapcsolódik a munka és a munkával való elégedettség az általában vett életminőséghez és elégedettséghez. Ebben az értelemben Wilensky (1960) például a *spill-over* (átfolyás) és a *compensation* (ellensúlyozás) megközelítéseket vezette be. Az átfolyás értelmében a munka és a munkával való elégedettség

kihatással van az élet többi területeire is, azaz a munkájukkal elégedett emberek az élet más területein is pozitívabb szubjektív jóllétről és elégedettségről számolnak be. Az ellensúlyozás ezzel ellentétben azt sugallja, hogy a munkával való elégedettség és az élet többi területeivel való elégedettség között negatív kapcsolat húzódik, olyan értelemben, hogy azok a személyek, akik a munkájukban nem találnak elégtételt, az élet más területein keresnek elégedettséget kiváltó tevékenységeket.

A *spill-over* megközelítés, amely tulajdonképpen a munkával kapcsolatos elkötelezettséget (*work engagement*) feltételezi, minden bizonnyal rokonítható a flow-élménnyel (Csíkszentmihályi, 2001), amelyet az elmerült munkavégzés során tapasztalhatunk, és amely a következő jellemzőkkel bír: intenzív belemerülés a munkába, világos célok, mély koncentráció, én-meghaladás (*self-transcendence*), az időérzék elvesztése, belső elégtétel, képességek és kihívások közti egyensúly.

A munka kapcsán nem csak magáról az alkalmazotti státuszról, a végzett munka típusáról és a munkában való elmerülésről, illetőleg a flow-élménnyel érdemes említést tenni, hanem az úgynevezett *munka – élet egyensúlyról* is (*work-life balance*). A munka – élet egyensúlyt sok esetben a munka – család egyensúllyal is szokás helyettesíteni, de bármelyik is lenne a használt kifejezés, fontos megjegyezni, hogy a fogalom nem feltétlenül jelenti azt, hogy az egyik életterület a másik rovására megy. A munka – élet egyensúly sokkal inkább azt a módot jelenti, ahogyan az emberek elköteleződnek a munka és az élet más területei, jelen esetben például a család mellett. Kétségtelen azonban, hogy napjainkban, főleg a nők munkapiaci helyzete és a családi életben rájuk háruló feladatok miatt a munka – élet egyensúly számos esetben negatív felhanggal kerül alkalmazásra, azt feltételezve, hogy az egyéneknek egyre kevesebb idejük marad „élni”, azaz csökken a szabadidős tevékenységekre és olyan feladatok végzésére fordított idő, amelyek a munkájukon túl is élményt jelentenek a számukra.

Marks és MacDermid (1996) szerint a negatív definíció helyett a munka – élet egyensúly esetében arra kell figyelni, hogy az egyének mennyire van lehetősége és ideje teljes elköteleződésre (*full engagement*) mindkét életterületen, azaz az egyén mennyire van teljességgel jelen a munkájában és a munkán kívüli, élményt nyújtó tevékenységeiben vagy a családi életében.

A teljes elköteleződést a szerzők pozitív egyensúlynak tekintik, azt értve ez alatt, hogy az egyén teljességgel jelen van a munkájában és a családi életében is. A pozitív egyensúlyt szembeállítják a negatív egyensúllyal, azaz a kivonulással (*disengagement*), amely alatt azt értik, hogy az egyén csupán egyik életterületén van teljességgel jelen, és ez a jelenléte annyira leterheli őt, hogy képtelen a másik

életterületen jelen lenni, ott teljesíteni és elégedettséget elérni (vö. Wilensky ellensúlyozás megközelítésével).

Ezen a ponton kell említést tenni arról a népszerű fogalomról, amit a munkamánia (*workaholism*) jelent. A jelenséget – akárcsak a kiégést – az 1970-es években írták le, és az alkoholfüggő beteghez hasonlóan, a munkaalkoholistát olyan személyként definiálták, „akinek olyan nagymértékben van szüksége a munkára, hogy az észrevehetően megzavarja vagy akadályozza testi egészségét, személyes boldogságát, interperszonális kapcsolatait és alapvető társas működését” (Oates, 1971 – idézi Kun és Demetrovics, 2010: digitális kiadás). Azóta számos szerző igyekezett megragadni a munkamánia lényegét, illetve elolvasztani a munkamániával kapcsolatos tévhiteket. Ma már egyértéktés van abban, hogy a munkamánia nem csak a túlórárt jelenti, hanem egy olyan függőség jellegű zavart takar, amely során a munkamániásnak leírt személy „önmaga felé irányuló követelésekben, a munkával kapcsolatos szokások szabályozásának képtelenségében és az élet más egyéb tevékenységeinek kizárásához vezető, munkába való túlzott mértékű beletemetkezésben nyilvánul meg” (Robinson, 1998: 7 – idézi Kun és Demetrovics, 2010: digitális kiadás).

A munkafüggőséggel kapcsolatosan említhetünk olyan más, népszerű jelenségeket, mint pl. a FOMO-jelenséget (*Fear of Missing Out*), amely a munkával kapcsolatban a folyamatos készenléti állapotot jelenti, a képzésekre, túlórákra való feltétlen hajlamot, az egyén ugyanis úgy érezheti, hogy minden nem-részvétel derékba törheti karrierjét (Wilding, 2016). Ide kapcsolható a kiégés-társadalom jelenség is, amelyet Byung-Chul Han (2021) népszerű filozófus tézise. A filozófus szerint napjaink társadalma folyamatosan pörög, teljesítménykényszerben és lájkvadászatban szenved, a kimaradást a teljesítménnyel, munkával kapcsolatos hátradólést a gyengeség jeleként definiálja, hisz úgy érzi, hogy ezekben az állapotokban az egyén nem tud hasznos, résztvevő, jól teljesítő, lájk-képes lenni. Ezért folyamatos önmonitorizáló, önkizsákmányoló tevékenységekbe kezd, amivel belső kontrollt gyakorol önmaga felett.

A munkamániával ellentétes fogalomként tekinthetünk a Kirchmeyer (2000) által bevezetett *kiegyensúlyozott élet* (*balanced life*) fogalmára, amely alatt a szerző kielégítő tapasztalatok és élmények megszerzését érti az élet minden egyes területén, hozzátevé, hogy a tapasztalat- és élményszerzés feltételezi olyan egyéni erőforrások (*inputok*) mozgósítását, mint az idő, energia, és az odaadás életterületek szerinti megosztása. Amennyiben az egyénnek sikerül optimálisan gazdálkodnia ezekkel az bemenetekkel, a kiegyensúlyozott élet pozitív eredményeket (*outputok*) okoz, amelyek közül a legfontosabb az elégedettség. A

pozitív munka – élet egyensúly tehát értelemszerűen hozzájárul a szubjektív jólléthez; a kiegyensúlyozott életet vezető egyének a társadalmi szerepeik végzése közben kevésbé vannak kitéve stressznek, kevesebb szerep-konfliktust és szerepvesztést élnek át és alacsonyabb eséllyel válnak depresszióssá (Marks és MacDermid, 1996).

A munka – élet kapcsán értelemszerűen a szabadidő (*leisure*) válik egy igen fontos kulcsfogalommá, amely kapcsán igencsak gazdag empirikus irodalom mutatta ki, hogy az aktív, illetőleg a komoly (*serious leisure*), hobbikkal való foglalatosságot jelentő szabadidős tevékenységek nemcsak flow-élményként, és ezen túl elégedettséget nyújtó tevékenységekként szolgálnak, hanem pozitívan hatnak a mentális és a fizikai egészségre, és azon túl, hogy kikapcsolódást jelentenek, elősegítik az önbecsülést és a társadalmi interakciókat (Haworth, 1997).

A rugalmas munkavégzés, a távmunka (*remote work*) egyre nagyobb népszerűsége ugyancsak a munka – élet egyensúlyhoz, az erre vonatkozó alkalmazotti igényekhez vezethető vissza. A szakirodalom ugyanakkor arra mutat rá a távmunkával kapcsolatosan, hogy az első látásra rugalmasnak tűnő munkavégzés számos negatívumot is hordoz. Charalampous et al. (2019) több kutatási eredményt összefoglaló elemzése például arra mutatott rá, hogy a jóllét affektív, érzelmi oldalát pozitívan befolyásolhatja a távmunka, viszont ennek a fajta rugalmas munkavégzésnek negatív kognitív aspektusai is vannak, ilyenek például a társadalmi és szakmai elszigetelődés, valamint a szakmai előmenetelben érzékelt veszélyek.

Munkanélküliség, nyugdíjas helyzet és életminőség

Ma már egyre elfogadottabb az a nézet, hogy a munkanélküliséget nem csupán az anyagi erőforrások elvesztéseként kell koncipiálnunk, hanem olyan negatív életeseményként, amely rosszul érinti nem csak az objektív, hanem a szubjektív életminőséget is. Winkelmann és Winkelmann (1998) németországi panelvizsgálat adatai alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a munkanélküliség nem anyagi jellegű vonatkozásai és költségei messzemenően meghaladják az anyagi természetű veszteségeket, következésképpen a munkanélküliséggel a szubjektív életminőség vonatkozásában is kell foglalkozni. Warr (1987 – idézi McKee-Ryan et al., 2005) ezzel kapcsolatban rámutatott arra, hogy a munkanélküli egyének kilenc pozitív hatást nélkülöznek az életükből (életvezetés kontrollja, képességek használata, külső céloknak való megfelelés, változatosság, pozitív környezeti hatások, rendelkezésre álló anyagi erőforrások, fizikai biztonság,

interperszonális kapcsolatok, értékelt társadalmi státusz), amelyek mindegyike hatással van a szubjektív életminőségre.

Hasonlóképpen, Jahoda (1982 – idézi McKee et al., 2005) megjegyzi, hogy az alkalmazotti státusz rendszert szab az egyén életébe, megszervezi a napi időbeosztását, lehetőséget teremt a munkahelyen az interperszonális kapcsolatok kialakítására, életcél, megbecsült társadalmi státuszt ad az egyéneknek. A munka és munkahely eme hozadékait rendszerint a munkahely elvesztésekor szokás érzékelni, amikor a munkanélküli egyének az életük kiüresedéséről, fizikai és mentális egészségi problémákról számolnak be és egészségkárosító tevékenységekhez folyamodnak (pl. alkoholizmus, étkezések kihagyása vagy túlevés). Suppa (2021) részletes elemzése a munkanélküliség – szubjektív jóllét kapcsolatáról szóló több évtizedes kutatási eredményeket tekinti át. A szerző ezek mentén – a korábban említett klasszikus vizsgálatokkal egybecsengően – azt találja, hogy azokban a modellekben is, amelyben a jövedelmet kontroll alatt tartják, a munkanélküliek kevésbé jó szubjektív jóllétről számolnak be, mint az alkalmazottak, ami egyértelműen azt mutatja, hogy a munkanélküliségnek nem anyagi természetű terhei is vannak. A munkanélküliség nem anyagi terhei közt említik a kutatások minden korcsoportban és mindkét nemnél a rosszabb mentális egészséget, a magasabb fokú disztresszt. Ennek oka, hogy a munka társadalmi normaként, a társadalmi elismerés és presztízs, az önértékelés, a társadalmi részvétel eszközeként, valamint időstrukturáló és identitásalkotó elemként jelenik meg, és amikor az egyén ezeket az összetevőket nem tudja a munka révén behozni az életébe haszontalannak, vesztesnek érzi magát. Suppa (2021) azt is megjegyzi, hogy a kutatások különböző módszerekkel operacionalizálták a jóllétet, így a munkanélküliségnek differenciált hatása van a jóllét különböző aspektusaira: bár negatívan érinti az érzelmi jóllétet is, a kognitív jóllétet (élettel való elégedettség) sokkal negatívabban befolyásolja.

Természetesen a már korábban tárgyalt adaptációs mechanizmusok értelmében jogos feltenni a kérdést, hogy mennyire hosszú távúak a munkanélküliség szubjektív életminőségre gyakorolt hatásai, és hogy bizonyos munkanélküli idő eltelte után az egyén szubjektív életminősége visszarendeződik-e a munkanélküliség előtti szintre? A kutatások ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban azt jelzik, hogy vagy nem létezik adaptáció (pl. Clark, 2006), vagy hogy csak kisebb mértékű adaptációról beszélhetünk, és ha relatív szempontból nézzük a helyzetet az látható, hogy a munkanélküliség negatív hatásai jóval hosszabb ideig tartanak, mint akár egy súlyos betegségé (Winkelmann és Winkelmann, 1998). A múltbeli munkanélküliség tehát csökkenti az egyének jelenlegi jóllétét is, függetlenül attól, hogy az illető egyén pillanatnyilag alkalmazott vagy munkanélküli (Clark et

al, 2001). Úgy tűnik tehát, hogy a múltbeli munkanélküliség mint megtapasztalt életesemény negatívan érinti, mintegy megijeszti (*scarring*) az egyéneket, és a szubjektív életminőséget főleg a negatív érzelmek (félelem, reményvesztettség stb.) terén érinti. A *scarring* jelenséggel kapcsolatban például azt is leírták, hogy a gyermekkorban megtapasztalt szülői munkanélküliség negatívan érinti a majdani felnőtt gyermekek szubjektív jóllétét (Nikolova és Nikolaev, 2021).

A munkanélküliség negatív hatásával kapcsolatban is létezik egy sor olyan tényező, amely képes árnyalni a képet. Clark et al. (2001) például kimutatták, hogy a munkanélküliség kevésbé negatívan érinti a szubjektív jóllétet olyan esetekben, amikor a térségben magas a munkanélküliség (vö. társadalmi összehasonlítás); a jelenlegi munkanélküliség kevésbé negatívan érinti azon egyének életminőségét, akik a múltban számos esetben éltek át munkanélküliséget (vö. adaptáció), mivel esetükben ellenállóképesség (*resilience*) figyelhető meg. A kutatások arra is rámutattak, hogy az adaptáció nem annyira a szubjektív jóllét terén érhető tetten, hanem egyfajta fásultságban nyilvánul meg: az újbóli munkába állást megakadályozó tényező nemcsak az alkalmazók munkanélküliekkel szembeni elutasító attitűdjében keresendő, hanem a munkanélküliek alkalmazással kapcsolatos elutasító attitűdjében is, főleg ha igen sok időt töltöttek el munkanélküliként.

Ahn et al. (2004) más tényezők jelenlétére hívják fel a figyelmet: alternatív pénzforrások, társadalmi kapcsolatháló, új munkahellyel kapcsolatos kilátások stb., amelyek ugyancsak árnyalhatják a munkanélküliség szubjektív életminőségre gyakorolt negatív hatását. A szerzők ugyanakkor arra is rámutattak, hogy a munkanélküliség és a szubjektív jóllét közötti kapcsolat tekintetében igen nagymértékű az országok közötti különbség, például az alacsony munkanélküliségi rátával és hatékonyabb társadalombiztosítással rendelkező országokban a munkanélküliség kevésbé érinti negatívan a jóllétet.

A kutatások a nyugdíjas státusz és életminőség közötti kapcsolat vizsgálatára is kiterjednek, és rendszerint abból indulnak ki, hogy a munkájukat elvesztő nyugdíjasoknak csökken a szubjektív életminőségük. Ezzel szemben az empirikus bizonyítékok inkább azt jelzik, hogy a nyugdíjazás következtében igen keveset romlik az egyének életminősége és jellemző az önbecsülés megtartása. Bonsang és Klein (2012) németországi átfogó paneladatokat felhasználásával azt találta, hogy az öregségi nyugdíjba vonulás következményei összhangban vannak az életciklus-modell előrejelzéseivel, azaz nyugdíjazásukkal párhuzamosan az egyének úgy döntenek, hogy kevesebbet fogyasztanak, és ezt vagy szabadidős fogyasztással, vagy pedig azzal kompenzálják, hogy szabadidős tevékenységet folytatnak. Ebből kifolyólag a nyugdíjazás jelentős pozitív hatással van a szabadidővel való

elégedettségre, jelentős negatív hatással van a jövedelemre, és az általában vett életelégedettségre gyakorolt átlagos hatása elhanyagolható. Több eupai országból és az Amerikai Egyesült Államokból származó összehasonlító adatok vizsgálatából Mokyr Horner (2014) is arra jutott, hogy az öregségi nyugdíjba vonulás nem csökkenti a szubjektív jóllétet és független az adott ország társadalombiztosítási rendszerétől.

Jungmeen és Moen (2001) megjegyzik, hogy az elégtelen anyagi erőforrásokkal és anyagi gondokkal küzdő nyugdíjasok szubjektív életminősége sokat romolhat, de ezt a változót is érdemes az iskolázottsággal és az elvesztett munka típusával összefüggésben szemlélni: a magasabban iskolázott és magasabb presztízssű állásokat hátrahagyó nyugdíjasok elégedettebbek a nyugdíjas állapotukkal, még olyan esetben is, ha alkalmazotti státuszukhoz képest jelentősen csökkent a jövedelmük. A társas kapcsolatok fenntartása és olyan személyiségjegyek, mint pl. az önbecsülés az én-hatékonyság és a személyes kontroll fontos védőfaktorokat jelentenek a nyugdíjas státuszhoz való alkalmazkodásban, mivel az alkalmazotti státusz megszűnését követően az ilyen személyiségjegyű nyugdíjasok proaktívabbnak bizonyulnak olyan új cselekvések (pl. önkénteskedés, aktív szabadidő, esetleg új állás) vállalására, amelyeknek pozitív hatása van a szubjektív jóllétre (Henning et al., 2022).

Kérdések, feladatok

1. Magyarázzuk el, mit értünk pozitív, illetve negatív munkán!
2. Magyarázzuk meg a munkamánia fogalmát és szubjektív jólléttel való kapcsolatát!
3. Foglaljuk össze a spill-over és a compensation jelenségét és adjunk rá konkrét példákat!
4. Határozzuk meg a harmonikus élet fogalmát!
5. Magyarázzuk meg a munka – élet egyensúly kapcsolatát az egészséggel és a szubjektív jólléttel.
6. Hogyan jelentkezik a munkanélküliség kapcsán az adaptáció jelensége?
7. Soroljuk fel, melyek azok a háttérváltozók és személyiségjellemzők, amelyek moderálják a munka, illetve a munka hiánya és a szubjektív jóllét közötti kapcsolatot!

8. Olvassuk el és beszéljük meg az alábbi szövegrészletet! Az olvasottak alapján határozzuk meg az alábbi fogalmakat: *munkaközpontúság, munka-élet egyensúly, munkamánia!*

„A munka világa egyrészt lehetőséget ad a közvetlen kapcsolatlétesítésre, másrészt egy sor egyéb hozadéka van. Ezek közé tartozik az anyagi erőforrások biztosítása, az önértékelésben játszott szerepe, a kapcsolatok bővítése. A munkakapcsolatok elősegíthetik a reciprocitás-sal működőkülönböző tranzakciókat, amelyek növelhetik a munkavállalási esélyeket. A munkaerőpiacról való tartós kiszorulás együtt jár a szolidaritási, reciprocitási kapcsolatok leépülésével. Az elköteleződés a munka iránt, a növekvő munkaközpontúság ugyanakkor együtt jár bizonyos típusú kapcsolatok felértékelődésével, azaz a munkatársak szerepének növekedésével, míg más, elsősorban családi kötelekkel leértékelődésével. (...)

A munkához való túlzottan erős kötődés valamilyen életvezetési problémára is utalhat, hisz ez nem ritkán a munkán kívüli, főképp családi kapcsolatok megromlásával, gyengülésével, vagy megszűnésével kell, hogy együtt járjon. Másrészt a munka „szükséges rosszként” való felfogása szintén bizonyos disszonanciákra utal az ember életében. Az emberi tevékenységszerkezet legnagyobb részét kitöltő munkavégzés irányába a kiegyensúlyozott embernek mindenképp pozitív viszonyba kell kerülnie, legalább valamilyen alkalmazkodási folyamat során meg kell benne találnia a „flow-t” (Csíkszentmihályi, M., 1990), a boldogságot, a szenvedélyt, mert különben az ezzel járó (feltételezett) elégedetlenségük az élet más területeit is megfertőzi. (...)

Az erős elköteleződés a munka iránt még nem jelent „munkamániát”, úgy, ahogyan a munkának csak mint a pénzkereset, megélhetés forrásaként elismert fontossága sem jelenti azt, hogy az egyén „elidegenedett a munkájától”, bár kétségtelen az ilyen irányú összefüggések valószínűsége. A munkacentralitás a munkának az egyén életében betöltött relatív fontosságára vonatkozik és ez még nem feltételezi, hogy a munka iránt elkötelezettebbek elégedettebbek is munkájukkal. Az elégedettség különböző forrásokból táplálkozhat egyénenként és csoportonként, valaki elégedett lehet munkájával pusztán azért, mert úgy érzi, jól keres vele.

Másnál ez nem elégséges feltétele az elégedettségnek, mondjuk éppen azért, mert számára a munka központi tevékenység és abban a pillanatban nem elégíti ki expresszív igényeit.

A munkamániások a munka iránt elkötelezetteknek egy részhalmaza. A munkamánia elsősorban a munkapszichológia kérdéskörébe tartozik. Kialakulásának magyarázatára többféle elmélet létezik, kezdve a gyermekkori túlzottan teljesítményorientált neveléstől, a szorongással való tanult megküzdési, menekülési mechanizmuson át, a perfekcionista személyiségtípusig, aki mindig lehetséges teljesítménye fölé helyezi célját, és ez által állandóan újratermeli önmagát ösztökélő frusztrációit (Rácz és Kovács 2002, Seybold és Salomone, 1994). A munkamániás általában minden kapcsolatában problémákkal küszködik: az otthoniakra nem fordít elég időt, a munkahelyén pedig túlzó elvárásai vannak beosztottjaival, munkatársaival szemben, és mivel mindezek következtében

életvezetési nehézségekkel küszködik, ezért egyéb pszichiátriai betegségei is vannak, ami viszont munkateljesítményét is ronthatja. A munkamá-nia tehát olyan viselkedés, ami az erős munka iránti elkötelezettségen keresztül az egyén és környezete számára komoly problémákat okoz.”

Forrás: Varga (2007: 84-86)

9. A munka- és a munkahely számos negatív összetevőt is magában foglalhat. Napjainkban egyre gyakrabban halljuk a munkahelyi lelki zaklatás, azaz a munkahelyi pszichoterror, a *mobbing* fogalmát. Részletekért keressük fel a mobbinggal foglalkozó portált: <http://www.mobbingportal.com/>
10. Ugyancsak a mobbinggal kapcsolatban olvassuk el Gheondea et al. (2010) tanulmányát (<https://revistacalitateavietii.ro/journal/article/view/97>) és válaszoljunk az alábbi kérdésekre: Mennyire ismert jelenség Romániában a mobbing? Kiket érint leginkább a mobbing? Milyen más diszkriminációs formákat találhatunk a munkahelyeken?
11. Alkossunk csoportokat: soroljuk fel a munkanélküliséggel kapcsolatos mutatókat, majd valamilyen mutató mentén vázoljuk fel a romániai munkanélküliség helyzetét európai kontextusban: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Unemployment_statistics
12. Alkossunk csoportokat: soroljuk fel a nyugdíjazással kapcsolatos mutatókat, majd valamilyen mutató mentén vázoljuk fel a romániai munkanélküliség helyzetét európai kontextusban: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_working_and_moving_into_retirement

Hasznos oldalak

Work Life Balance – <http://www.worklifebalance.com/work-life-balance-defined.html>

European Working Conditions Survey – <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys-ewcs>

Working Time – <https://www.eurofound.europa.eu/topic/working-time>

WHO a kiégésről – <https://www.who.int/tools/occupational-hazards-in-health-sector/occup-stress-burnout-fatigue>

Imposztor szindróma – <https://forbes.hu/legyel-jobb/imposztor-szindrroma-kieges/>

Szabadidő és életminőség

A szabadidő meghatározása

A szabadidő szinte egyidős az emberiséggel, azonban eltöltésének időkeretei és tartalma történelmi koronként jelentősen változott. Életünket szabályozott időkeretben, időstruktúrában éljük (munka, tanulás, pihenés, szórakozás). Ez egyfajta életrendet teremt körülöttünk. A pszichikus egyensúlyt e tevékenységek harmóniája adja. Így a szabadidő életvitelünk meghatározó tényezője, de egyben az egyén jellemzője is (Ábrahám 2017).

A szabadidő meghatározások nagy része a fizetett munka és a szabadidőnek minősülő többi idő közötti különbségtételre alapul. Korábban több szerző is arra a következtetésre jutott, hogy a szabadidő a nem munkával töltött időt jelenti, pontosabban azt az időkeretet, amely eltér a munkára szánt időtől. Ezek a szerzők lényegében a munkaidő függvényében határozzák meg a szabadidőt, egyenlőségelet téve a szabadidő és munkán kívüli idő közé (Leovaridis és Antimiu, 2017). Más szóval, a szabadidő az emberi lét szükséges összetevőit képviselő elfoglaltságok sorozataként fejeződik ki, amelyek a tényleges munkán és a munkavégzéssel kapcsolatos tevékenységeken kívül zajlanak (Oprescu, 1981).

A 21. században megfogalmazott meghatározások már szigorúbbak, hiszen különbséget tesznek a fizetett munkaidő, a nem fizetett házi munka és a szabadidő között (Leovaridis és Antimiu 2017). Mărginean idézi fel Joffre Dumazedier meghatározását, amely szerint a szabadidő azon elfoglaltságok összessége, amelyeknek az ember önként elkötelezi magát, akár pihenésre, akár szórakozásra, ismereteinek gazdagítására vagy tudásának érdek nélküli bővítésére, társadalmi részvételre, önkéntességre, illetve szabad alkotóképességre, miután megszabadult a szakmai, a családi és a társadalmi kötelezettségektől (Mărginean, 2006).

Az Országos Statisztikai Intézet értelmezése szerint a szabadidő az alábbiakat jelenti: a 24 órából a személyes ápolási tevékenységek (alvás, betegségben fekvés, étkezések felszolgálása, mosakodás és öltözködés, egyéb személyes ápolási tevékenység); a munkavégzés mint gazdasági tevékenység; a tanulás, a háztartás- és a családgondozás (élelmiszer-gazdálkodás, háztartásfenntartás, építés és javítás, bevásárlás és szolgáltatások, gyermekfelügyelet, a háztartás nagykorú tagjának segítése, kertészkedés és állatgondozás stb.); és munkavégzés vagy tanulás céljából történő utazás után fennmaradt idő. A szabadidő olyan tevékenységeket foglal

magában, mint: az önkéntes munka és találkozók, a társasági élet és szórakozás, beleértve a kulturális tevékenységeket; sporttevékenységek, hobbik és számítógéphasználat; tömegmédia-követés (olvasás, tévézés, rádió) (INS 2013).

A szabadidő tehát a munkahelyi és a háztartási feladatok után hátralévő időt tükrözi, ideértve a szabadidős tevékenységeket, a szórakozást, a kultúra fogyasztását, a pihenést és a hobbi gyakorlását (Vasile, 2010). A szabadidő tehát magában foglalja azt az időszakot, amikor az embernek nincsenek kötelességei, feladatai, amelyeket teljesítenie kellene, azaz egyfajta egyéni szabadsággal rendelkezik (Leovaridis és Antimiu 2017).

Leovaridis és Antimiu (2017) tanulmányukban említik az OECD 2009-ből származó beszámolóját is, amely szintén foglalkozik a szabadidő fogalmának meghatározásával. Ebben arra hívják fel a figyelmet, hogy a szabadidő három tényező mentén határozható meg: idő, tevékenységek és lelkiállapot. Ennek értelmében a szabadidő az a kötelezettségek és szükségletek nélküli idő, amelyben olyan tevékenységeket folytatunk, amelyekért 1) nem tudunk fizetni valakinek, azért hogy elvégezze helyettünk, illetve 2) nem vagyunk kötelesek megtenni, ha nem akarjuk. Az OECD jelentése szabadidős tevékenységekként sorolja fel mindazokat, amelyeket a legtöbb ember ebbe a kategóriába sorol: tévézés, sporttevékenységek gyakorlása vagy nézése, olvasás, filmnézés stb.

A társadalompszichológia területén tevékenykedő kutatók a szabadidős tevékenységeket különbözően csoportosítják. Caltabiano (1994) három tevékenységkategóriát különít el: a kültéri sporttevékenységek, a hobbik és a közösségi tevékenységek. Ragheb (1980) a szabadidős tevékenységeket hat csoportba sorolja:

1. tömegmédiával kapcsolatos tevékenységek
2. sportolás
3. közösségi tevékenységek
4. kulturális tevékenységek
5. kültéri tevékenységek
6. hobbik.

Mannel és Kleiber (1997) szintén hat szabadidős tevékenységcsoportot különít el:

1. Fizikai aktivitások: fitnessz, sport, egyéb fizikai tevékenység;
2. Pihenés: olvasás, zenehallgatás, és minden olyan tevékenység, amely a relaxációt segíti;
3. Kültéri rekreáció: túrázás, horgászat, természetben töltött tevékenységek;
4. Kulturális tevékenységek: koncert-, színház-, múzeum látogatása;

5. Hobbik: rajzolás, festés, varrás, egyéb kézműves tevékenység;
6. Szabadidős utazások: fesztiválra való utazás, városnézés.

A lelkiállapotot figyelembe véve a szabadidő kellemes vagy szórakoztató tevékenységekkel jár (Leovaridis és Antimiu 2017). A szabadidő felüdülést nyújt a munkával járó stressztől és lehetőséget ad a munka során kimerült erőforrások (pl. tárgyak, körülmények, személyes jellemzők vagy energiák, amelyek az egyén számára sajátos fontossággal bírnak) helyreállítására. Így a szabadidőben végzett többletmunka rontja a megerőltetésből való felépülést, míg a szabadidőben a munkától való pszichológiai leválás (vagyis a mentális „kikapcsolás”) elősegíti a regenerálódást (Tucker et al., 2008).

A fentebb említett meghatározások sokszínűsége azt jelzi, hogy a szabadidő nélkülözhetetlen az életteljességhez, illetve hogy életkoronként változik az időkerete, változatos a tartalma, érvényesül általa a szabadságunk, megtartjuk általa fizikai és pszichés egyensúlyunkat és a harmonikus személyiségünket (Ábrahám, 2017).

A korai szakirodalom szerint a szabadidőnek három fő funkció tulajdonítható (Aluș és Drăgan, 1971): pihenés (lazítás): ami oldja a fáradtságot; szórakozás: ami oldja az unalmat; személyiségfejlődés, amely mentesít a mindennapi gondolkodási és cselekvési automatizmusaitól, különösen a munkában. Francisc Albert (1970) kiemeli a szabadidő esztétikai-szórakoztató és az esztétikai-rekreáció funkcióit. A szabadidő esztétikai-szórakoztató funkciója a kulturális-művészeti élet – mozi, színházi előadások, opera, olvasás, koncertek, illetve a kikapcsolódás – kirándulások, utazások, túrázások – révén az unalom megszüntetésére irányul. Az esztétikai-rekreációs funkción belül nagy formáló értékű tevékenység az olvasás (Albert 1970). Tovább vizsgálva a szabadidő hasznosságát az egyénre nézve, azt olvashatjuk ezekben a korai munkákban, hogy a pihenés lehetőséget ad a nélkülözhetetlen energiák, fizikai és szellemi képességek helyreállítására (Albert, 1970). Szűk értelemben a pihenésnek az a tulajdonsága, hogy javítja az egyén fizikai állapotát, megszünteti a fáradtság érzését, a szakmai feladatok vagy a mindennapi valóságban vállalt egyéb tevékenységek eredményeként szerzett fáradtságérzetet. A szabadidő tehát már nem csupán a munkában eltöltött órák egyszerű meghosszabbítását jelenti, hanem alapvető szerepe van az egyén személyiségének fejlődésében is (Oprescu, 1981), a szellemi fogyasztás (színházba vagy múzeumba járás, koncertezés, olvasás, tanulás), a rekreációs fogyasztás (vakációk, hétvégék), a családi hagyományok, a családon kívüli kapcsolatok kiteljesítése és működtetése révén. Ezáltal az egyén megőrizheti harmonikus testi és lelki állapotát (Zamfir és Rebedeu 1989).

A modern irodalom hasonlóan vélekedik a szabadidő funkcióiról: önfejlesztés, személyiség-fejlesztés; önkifejezés és önmegvalósítás; feltöltődés – rekreáció, pihenés, lazítás; élménykeresés, szórakozás (Nagy és Fazekas, 2012).

A szabadidőt befolyásoló tényezők

Egyes szerzők azon a véleményen vannak, hogy a szabadidő eltöltésével kapcsolatos döntéseinket elsősorban az *anyagi erőforrások* befolyásolják, a gazdasági szempont pedig az, amely a szabadidő felhasználását és az arra szánt időtartamot meghatározza (Albert, 1970). Ebből következően a szakmai tevékenység, az alkalmazotti státusz az első szempont, amelyet figyelembe kell venni, hiszen az anyagi helyzetet elsősorban ez határozza meg; itt kell figyelni a munkahelyen eltöltött napok és munkaórák számát is, amelyek szintén közvetlenül határozzák meg a szabadidőt (Robinson és Kestnbaum, 1999). A szakmaválasztás az időeltöltés módjára és a szabadidő mennyiségére is hatással van: a szakmája iránt szenvedélyes személy minden szervezeti célkitűzés teljesítése érdekében képes arra, hogy hosszabb időt eltöltsön a munkahelyén, a szabadidő pedig másodlagos helyet foglalhat el az életében, ugyanakkor a szakmai mobilitás, a karrierálmok is befolyásolják a hátralévő szabadidő mennyiségét (Leovaridis és Antimiu, 2017). Ez a helyzet viszont, ahogy az előbbi fejezetben is érintettük, munkamániához, kiégéshez, a munka – élet egyensúly megbomlásához vezethet.

Az *egyén iskolai végzettsége* fontos szerepet tölt be a szabadidő eltöltési formáinak modellezésében: a középfokú végzettséggel rendelkezők nagyobb mértékkel elégedettek a szabadidejük felhasználásával kapcsolatosan, míg a felsőfokú végzettségűek elégedettségi szintje alacsonyabb. Ez azzal magyarázható, hogy a szabadidő a relaxáció mellett a karrier szempontjából fontos önmegvalósítás funkciót is betölt (Leovaridis és Antimiu, 2017). A *társadalmi státusz* is befolyásolja a szabadidő eltöltésének módjait: a magasabb státuszúak inkább vesznek igénybe a magaskultúrához tartozó kulturális fogyasztást, mint színház, múzeum, művészeti kiállítások látogatása, koncertek hallgatása, illetve művészi jellegű tevékenységek folytatása (festészet, szobrászat, tánc vagy fotóművészet) (Mitulescu, 2008).

Az *egyén életciklusai* is nagymértékben befolyásolják a szabadidő alakulását: az olyan jelentős események, mint a házasságkötés vagy a gyermekek születése megváltoztatják az egyének életmódját. Kutatások mutatták ki, hogy a párkapcsolat formalizálódása és a gyerekek megjelenése kihat a sportolási szokásokra, illetve a szabadidőben történő utazási szokásokra, különösen a nőkre vonatkozóan,

hiszen az anyasággal jelentősen csökken a szabadidő lehetősége. Amikor azonban a gyerekek felnőnek, újra lehetőség nyílik e tevékenységek gyakorlására (Leovaridis és Antimiu 2017). Az *életkor* tehát szintén befolyásolja a szabadidő eltöltését, így a fiatalok azok, akik szabadidejükben a leggyakrabban utaznak külföldre (Mitulescu, 2008).

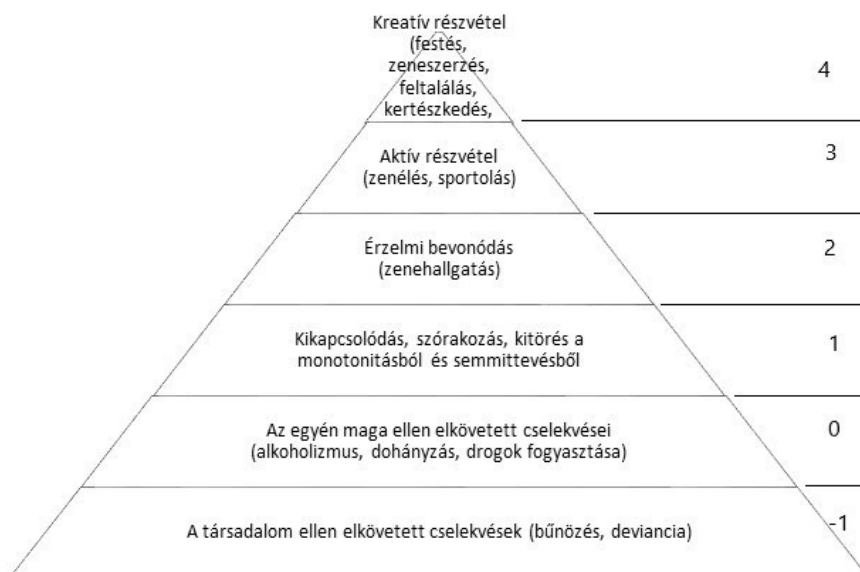
A *nemek* szerint jelentős eltérések mutatkoznak az egyes szabadidős tevékenységeket illetően: a férfiak a szabadidejüket inkább otthon töltik, míg a nők inkább a szabadtéri tereket részesítik előnyben. Ennek magyarázata az lehet, hogy a férfiak több órát töltenek a munkahelyükön a nőkhöz viszonyítva, míg a nők az otthonon belül töltenek több időt, intézve a háztartási teendőket, illetve a gyermekek nevelését. Az olvasáshoz kapcsolódó intézményeket (könyvtárak, könyvesboltok), de a magaskultúrához tartozó egyéb tereket (múzeumok, színházak, operaházak) is leginkább a nők keresik fel. A férfiak inkább barkácsolnak, előnyben részesítik a ház körüli javításokat, habár ezt a kézműves irányvonalat az utóbbi időben a nők is szívesen vállalják (Luca, 2013).

A szabadidő eltöltésének mennyiségét és módját befolyásoló másik tényező a *lakókörnyezet*. Az figyelhető meg, hogy a vidéken élő fiataloknak még mindig egy része szabadidejében szívesen gyakorolja a néptáncot vagy végez háztartási teendőket. A nagyvárosban élő fiatalok a közösségi tereket (kávézók, kocsmák, éttermek, bárak, gyorséttermek) részesítik előnyben, ahol társasági életet élhetnek. Emellett a városi fiataloknak több lehetőség áll a rendelkezésükre, hogy szabadidejüket minél sokrétűbben tudják eltölteni (Luca, 2013). A szabadidős tevékenységek, a kulturális fogyasztás és az iskolai végzettség három olyan elem, amelyet a származási környezet nagymértékben befolyásol, így a vidéki környezetben sokkal kevesebb a lehetőség (Vasile 2010), míg a városokban sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy a szabadidő felhasználásához sokkal szélesebb paletta áll az egyének rendelkezésére.

Minőségi szabadidő

A szabadidő formáit minőségi szempontok szerint rangsorba lehet rendezni. A minőségi szabadidő indikátorai: 1) az adott társadalmi korban preferált értékeknek való megfelelés és 2) az egyén által átélt pozitív érzések színvonala. A társadalmi értékrend koronként változik. Az ókori társadalmakban a legértékesebb tevékenységnek a filozófiai gondolkodást tekintették. A középkori keresztény társadalmakban a szabadidő eltöltésének legfontosabb módja a vallásgyakorlás, az istenkapcsolat erősítése volt. A modern társadalmakban a

szabadidős tevékenységek értékrendjét a Nash piramis jeleníti meg, amelyet az alábbi ábrán mutatunk be (Ábrahán-Bárdos, 2014 KEK).



Nash szabadidő piramisa
Saját szerkesztés Nash (1960) alapján

A szabadidős élmények nem automatikusan következnek be az egyén életébe, hanem mentális és/vagy fizikai erőfeszítést igényelnek. A passzív pihenés, azaz a semmittevés szükségszerű bizonyos lelki és fizikai állapotban, amely által javul a közérzet. De ez csupán a fiziológiás szükségletek kielégítését teszi lehetővé, nem minősül szabadidős elfoglaltságnak. Nem minden közérzetjavító tevékenység minősül tehát szabadidős tevékenységnek, de minden szabadidős tevékenység javítja a közérzetet. A szabadidő több előnnyel jár annál, hogy javítja a lelki és fizikai állapotunkat: fejleszti képességeinket, készségeinket, új cselekvési lehetőségek felfedezését teszi lehetővé (Ábrahán-Bárdos, 2014).

A minőségi szabadidős tevékenységek tehát olyan szabadidős tevékenységeket jelentenek, amelyek pozitívan befolyásolják az egyén életét. A szabadidős tevékenységekkel örömet, tartalmas társas kapcsolatokat, jobb lelki és testi egészséget, energiát pótolhatunk, és motivációt kapunk a minőségi életmód kialakításához. A minőségi szabadidős tevékenységek azonban személyenként változnak, és nagymértékben függenek az egyén szükségleteitől, képességeitől és érdeklődési körétől. A fiatalok esetében számos tevékenység bizonyul minőségi szabadidős tevékenységnek:

- a sport és szabadtéri tevékenységek, mint a túrázás, úszás stb., ahol szükséges a fizikai aktivitás;
- az olyan tevékenységek, ahol közösségi hálójukat (klub, kávézó, ifjúsági központok stb.), különböző készségeiket (programozás), tanulási teljesítményüket (házi munkákban való részvétel), valamint önkéntes tevékenységeiket (NGO-munka) fejleszthetik (Parvin 2021).

A szabadidő hatása az életminőségre

Az, hogy milyen formában töltjük el a szabadidőnket, nagymértékben meghatározza az életminőségünket. A szabadidő a szubjektív életminőségre elsősorban a közérzet és a hangulat javításán keresztül hat, míg az objektív életminőséget a személyes erőforrások megerősítésén (egészség, fittség, műveltség, kreativitás fejlesztése) keresztül javítja (Ábrahám 2017).

A szabadidő lehetőséget teremt arra, hogy az egyén felismerje jóllétigényét és annak kielégítése érdekében cselekedjen. Az emberek egészségének, életminőségének alapját adó fizikai, mentális és szociális egyensúlyi helyzeteket folyamatosan befolyásolja az egyén életmódja és környezete. A szabadidős tevékenységek célszerű, preventív és reaktív megválasztása rövid távon kompenzációt, hosszabb távon sikeres adaptációt tesznek lehetővé. Azonban ez nehéz feladatnak minősül napjainkban, hiszen maga a kultúra is olyan normákat közvetít, illetve olyan szokásokat (ülő életmód, túlfogyasztás stb.) alakít ki, amelyek egyre nagyobb aránytalanságok irányába viszik el a rendszert. Ennek következtében nagy nyomás nehezedik a szabadidő-kultúrára: szükségesű mérsékelni a fogyasztói társadalom által okozott zavarokat annak érdekében, hogy egy harmonikusabb életmód megteremtésével a minőségi élet alapfeltételeit biztosítani tudjuk (Ábrahám 2017).

Seligman (2008) három szintjét különíti el a szabadidős tevékenységeknek, annak függvényében, hogy milyen mentális eredményre vezetnek:

1. szint: az élvezeteket nyújtó szabadidős tevékenységek, melyekből csekély örömezzet nyerhető, és könnyen felmerül a függőség veszélye.
2. szint: az intenzív figyelemmel végzett szabadidős aktivitások, melyek a bevonódás élménye által jelentősen növelik a jóllétet.
3. szint: a konkrét célok (kapcsolatok, tanulás stb.) által vezérelt szabadidős cselekvések, melyek az értelmes élet megvalósítását segítik és boldogsággal járnak, így a legfontosabb életminőségi faktorok.

Összességében fontos, hogy olyan szabadidős tevékenységeket válasszunk, amelyek a sikerélmény, a bizalom, a kölcsönösség, az együttműködés és az önszerveződés biztosításán keresztül a társadalmi tőke megerősítését szolgálják (Ábrahám, 2017). A megfelelő szabadidős tevékenységek pozitív hatással lehetnek az egyénekre, a családokra, a közösségekre és a társadalomra, és javíthatják az emberek szubjektív jólétét és élettel való elégedettségét (Wang et al., 2021). A szabadidőnek számos pozitív hatása ismert: az aktív vagy passzív aktivitásokban való részvétel csökkenti a stresszt, pozitív életérzést generál, fokozza az önbecsülést, erősítheti a társas kapcsolatokat, ezáltal kiegyensúlyozotttá tesz és hozzájárul az élettel való elégedettséghez. Ezek függvényében a szabadidő megfelelő lehetőség arra, hogy javítsuk szubjektív életminőségünket, hiszen ezek a fajta tevékenységek kimozdítanak bennünket a mindennapi munkából, amely által biztosítják a pihenést és a stressz oldását (Kiss, 2015).

Jenkis és Patterson (2008) a szabadidős tevékenységek számos pozitív hatását állapította meg, amelyet a szubjektív életminőségre gyakorol: segítik a fizikai egészség megőrzését, javítását, csökkentik a stresszt, növelik az önbecsülést, javítják a közérzetet, az érzelmi kötődést. Hozzájárulnak a fizikai egészséghez, a pszichológiai és a társas jóllétet magában foglaló holisztikus egészség javulásához, amely hosszabb, egészségesebb élethez vezet. Kiemelendő ugyanakkor az egyéni „szűrők” szerepe: a szabadidős tevékenységek hatásosságát a személyes erőforrások és körülmények szabják meg. Wang és társai (2021) tanulmányukban azt állapították meg, hogy a szabadidő jólétre gyakorolt hatásai főként négy szempont körül forognak:

1. *Az objektív feltételek szerepe.* A szabadidős korlátokkal foglalkozó kutatásokban a szabadidő és a rendelkezésre álló jövedelem a legalapvetőbb és legfontosabb objektív tényezők, amelyek befolyásolják az egyéni szabadidőt és jólétet.
2. *A szabadidős tartalom szerepe.* Azok a kutatók, akik a szabadidő tartalmát vizsgálják, úgy vélik, hogy a szabadidős tevékenységekben való gazdag részvétel jelentősen javíthatja az egyéni szubjektív jóllétet a munkahelyi nyomás enyhítésével, valamint a fizikai és mentális egészség elősegítésével.
3. *A szubjektív kereslet szerepe.* Egyrészt a szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos egyéni elégedettség mértéke motiválja az ilyen tevékenységekben való részvételt, és amikor a szabadidős élmény kielégíti az egyén szükségleteit, ez a részvétel javítja az egyén szubjektív jóllétét. Másrészt a szabadidő tükrözi az emberek önmagukról és a társadalmi kultúráról alkotott megértését és cselekvéseit.

4. *A csoportthatásbeli különbségek.* Ebben a megközelítésben a szabadidő jólétre gyakorolt hatása nem általánosítható, tekintettel a csoportszintű jelentős hatásheterogenitásra. Tanulmányok mutatták ki, hogy jelentős különbségek figyelhetők meg a jóllét értékelésében a serdülők, az idős korosztály, a nők és a betegségekben szenvedő csoportok között a szabadidős részvétel kapcsán. A demográfiai jellemzők, mint például az életkor, a családi állapot, a nem, az iskolai végzettség, valamint az egészségi állapot és a regionális tényezők, mint a gazdasági fejlettség és a társadalmi kultúra, mind befolyásolják a csoportok felfogásbeli különbségeit.

Az Európai Unió életminőség-kutatásoknál 9 faktort vizsgálnak, amelyek között az egyik tényező a szabadidő – a szociális kapcsolatok vizsgálatával együtt (*Eurofound, Eurostat Statistics Explained Quality of Life Indicators – Leisure and Social Interactions*).

Az OECD tagállamok életminőség-vizsgálatának 11 változója (*OECD Better Life Index*) között is található egy indikátor (a munka – magánélet egyensúlya), amelynek szintén vannak szabadidős vonatkozásai.

A Szabadidős Elégedettségi Skálát (*Leisure Satisfaction Scale, LSS*) az 1980-as években dolgozták ki, és egyének szabadidős tevékenységeinek elégedettségi szintjét vizsgálja. A skála az egyének életminőségének és általános jólétének felmérésére szolgál. Az LSS egy önértékelési mérőszám, amely jellemzően szabadidős tevékenységek listáját tartalmazza, és arra kéri az egyéneket, hogy értékeljék elégedettségüket minden tevékenységgel kapcsolatban egy skálán, pl. 5 fokozatú Likert-skálán. A skála olyan elemeket tartalmaz, amelyek értékelik a különböző típusú szabadidős tevékenységekkel való elégedettséget, mint például a fizikai tevékenységekkel, a szociális tevékenységekkel való elégedettség. Az LSS felnőtt és serdülőkorú populáció vizsgálatára egyaránt alkalmazható. A skálát különféle kutatásokban használják, mint a szabadidővel és öregedéssel, szabadidővel és egészséggel, valamint szabadidővel és jóléttel kapcsolatos kutatásokban, számos kultúrában és országban alkalmazzák, számos nyelvre lefordították.

Romániában a Kulturális Fogyasztás Barométer (*Barometrul de Consum Cultural*) a szabadidő mentén vizsgálja a különböző kulturális gyakorlatokat. A kulturális gyakorlatok többnyire a szabadidős gyakorlatok, amelyet az egyén főként munkaidőn kívül, kikapcsolódási céllal végez. Ugyanakkor néhány ilyen jellegű tevékenység kivételt is képez, hiszen például a könyv- vagy az újság- és folyóirat-olvasás lehet úgy szakmai, mint személyes érdeklődésű, vagy kikapcsolódási céllal folytatott tevékenység.

Kérdések, feladatok

1. Hogyan határozhatjuk meg a szabadidő fogalmát?
2. Soroljuk fel, milyen tényezők befolyásolják a szabadidő szerkezetét?
3. Magyarázzuk meg, hogyan hat a szabadidő az életminőségre?
4. Amennyiben saját magunkra gondolunk, hogyan értékeljük szabadidőnket? Soroljuk fel, hogy milyen szabadidős tevékenységeket folytatunk, és hogyan hatnak az életminőségünkre!
5. Olvassuk el a munka és a szabadidő kapcsán felvázolt alábbi észrevételeket és nyissunk vitát a munka kontra szabadidő kérdésben! Bővebb információért látogassunk el a tanulmány eredeti lelőhelyére:

http://www.tarki.hu/hu/research/gazdkult/gazdkult_monostori.pdf

„A szabadidő mennyiségét meghatározza, hogy a társadalom tagjai mennyi időt fordítanak más tevékenységekre, legfőképpen munkavégzésre. A foglalkoztatottak aránya, a törvényes munkaidő hossza, a túlórák gyakorisága, a részfoglalkoztatás-elterjedtsége, a háztartási munkákra fordított idő jelentős szerepet játszanak a szabadidő hosszának változatosságában. A teljes népességre vetített időfelhasználási struktúra függ a népesség korösszetételétől is. Azokban a társadalmakban, ahol nagyobb az idősebb korosztályok részaránya, hosszabb lesz a szabadidős tevékenységekre fordított idő is, hiszen az idősebb korosztályoknak csak a töredéke foglalkoztatott. (...)

A férfiak és a nők közötti – olykor jelentős – különbségek is azzal magyarázhatók, hogy a nők foglalkoztatottsági szintje jellemzően alacsonyabb, mint a férfiaké, hogy a nők körében elterjedtebb a részmunkaidős foglalkoztatottság, ugyanakkor a legtöbb országban a nők lényegesen több időt töltenek el háztartási munkákkal, mint a férfiak. Ez utóbbinak köszönhetően a nők szabadideje minden vizsgált országban kevesebb, mint a férfiaké, noha a különbségek nem ugyanolyan mértékűek. (...)

A háztartási munkára fordított idő egy társadalom, és azon belül a különböző társadalmi rétegek jóléti szintjétől, a nemi szerepek mikéntjétől függ. Azokban az országokban, ahol a háztartások anyagi helyzete megengedi, hogy a háztartási munkák egy részét szolgáltatásként vásárolják meg, ott több szabadidő marad a munkán kívüli világ egyéb területeire. A férfiak és a nők közötti különbséget pedig alapvetően a férfi és a női szerepekhez kapcsolt, sokszor évszázadokon keresztül kialakult minták határozzák meg. A déli országokban például a háztartási munkák hagyományosan a női feladatok körébe tartoznak, a férfiak kevésbé veszik ki a részüket az otthoni teendőkből, míg például az északi országokban sokkal egyenletesebb a férfiak és a nők közötti munkamegosztás. (...)

A szabadidő hosszát nemcsak az határozza meg, hogy valaki dolgozik-e, vagy sem, hanem az is, hogy mennyi időt tölt a munkahelyén. A munkahelyen eltöltött

időt a kényszerek és a preferenciák határozzák meg. Vannak, akik azért töltenek sok időt a munkahelyükön, mert ettől több anyagi forráshoz, magasabb jövedelemhez, előmeneteli lehetőségekhez jutnak, míg másoknak a túlórázás a feltétele annak, hogy megtartsák állásukat. Vannak, akik önként vállalják a részmunkaidőt, hogy több idejük maradjon a családjukra, míg másoknál a teljes állás feladása kényszeren alapul. Azt mindenesetre elmondhatjuk, hogy a rendelkezésre álló szabadidő hossza nem pusztán preferenciákon alapszik, ezért érdemes külön is megvizsgálnunk azt a kérdést, hogy a különböző társadalmakban, illetve az egyes társadalmi rétegekben milyen szerepe van a szabadidőnek.

Amikor ezt a kérdést vizsgáljuk, akkor nem csupán a szabadidő hosszára, hanem annak tartalmára is kell gondolnunk. Gondolhatja valaki azt, hogy a kevesebb szabadidőt akarja intenzívebben kihasználni, míg másoknak a minél hosszabb szabadidő a fontos. (...)Vannak olyan országok, és ezen belül társadalmi csoportok, ahol a munka fontosságát annak hiánya határozza meg; azaz a munkahelyek szűkössége, az alacsony foglalkoztatottság felértékeli a munkát, míg másutt a munka ethosz, kulturális vagy vallási gyökerek állnak a munka preferálása mögött."

Forrás: Monostori (2009: 87-90)

Hasznos oldalak

Harmonised European Time Use Survey – <https://ec.europa.eu/eurostat/web/time-use-surveys>

Barometrul de Consum Cultural – <https://www.culturadata.ro/activitatea-de-cercetare/>

Szabadidő és kulturális fogyasztás a Kárpát-medencei magyar fiatalok körében – <https://regio.tk.hu/wp-content/uploads/szabo-2020-4-44-71.pdf>

Társadalmi tőke és életminőség

A társadalmi tőke meghatározása

A társadalmi tőke egy igen átfogó fogalom, amely magában foglalja a társadalmi interakciókat, az informális (pl. család, barátok, szomszédok, kollégák) és formális kapcsolatokban (pl. intézmények) való részvételt, a személyközi és az intézményekbe vetett bizalmat, a társadalmi normákat stb. A szakirodalomban a társadalmi tőke meghatározása leginkább Bourdieu (1985, 1993, 1999), Coleman (1988) és Putnam (2000) megközelítésein alapul, és mivel mindhárom szerző a társadalmi tőke különböző aspektusait hangsúlyozza, így nem meglepő, hogy a fogalom koncipiálásának is különböző módozatai vannak.

Bourdieu-nál a társadalmi tőke egyéni szinten található erőforrás, ami a kapcsolathálókat és az ezeken keresztül elérhető erőforrásokat foglalja magában. Bourdieu (1999) szerint különböző típusú tőke létezik. Ezek a gazdasági, a kulturális és a társadalmi tőke, valamint a szimbolikus tőke. A gazdasági tőke materiális dolgokra vonatkozik, mint például a pénzbeli vagyon, vagy az olyan más dolgok, amelyek gyorsan anyagi hasznot hoznak, például az ingatlanok. A kulturális tőke a szerző szerint olyan adottságokra vonatkozik, amelyeket az egyén a tanulás, a szocializáció során szerzett meg, mint például az iskolázottsága, a műveltsége, az ízlése, de vonatkozhat konkrét tárgyakra is, amelyek valamilyen formában a kultúrához kapcsolódnak, például az egyén könyveinek száma, a televízió jelenléte a háztartásban, esetleg drágább festmények és más műalkotások birtoklása.

A társadalmi tőke fogalma Bourdieu szerint kimondottan a társadalmi kapcsolatokra vonatkozik, arra hogy az egyén milyen csoportokhoz tartozik, mekkorák ezek a csoportok, és mihez fér hozzá az egyén ezeken a csoportokon, kapcsolathálókon keresztül. A szimbolikus tőke Bourdieu szerint elég elvont fogalom, és igazából bármilyen tőkefajtára vonatkozhat, ha ezt egy csoport tagjai felismerik, pl. a becsület, a presztízs, a státusz (Bourdieu, 1999).

A szerző a gazdasági tőkét tartja a legfontosabb tőkének, és igazából az összes típusú tőkét olyan szempontból elemzi, hogy ezeken keresztül hozzá tudunk-e jutni gazdasági tőkéhez, azaz anyagi erőforrásokhoz. Éppen ezért az elméletének egyik fő gondolata, hogy a különböző tőkefajtákat hogyan lehet átváltani, azaz konvertálni. Bourdieu szerint a gazdasági tőkét is át lehet váltani

bármilyen tőkére, például azok, akik több anyagi erőforrással rendelkeznek, megvásárolhatnak műtárgyakat, ezáltal kulturális tőkére tehetnek szert, vagy ki tudnak fizetni tandíjakat drága egyetemeken, és ez által is kulturális tőkére tehetnek szert. A több gazdasági tőkével rendelkezőknek lehet, hogy több ismerősük, barátjuk van, így tehát társadalmi tőkében is gazdagabbak lehetnek. Érdeemes itt visszatérni a korábbi fejezetben leírtakhoz is, a gazdasági és társadalmi tőke kapcsolatát illetően: amikor valaki elveszíti a munkahelyét, nem csak az anyagi bevételtől esik el, hanem a kapcsolathálóját is elveszítheti: első körben munkatársait, majd – mivel a munkanélküliek gyakran depressziósak is lesznek – amiatt, hogy kevesebbet mozdulnak ki, így a baráti körükből is kimaradhatnak.

A kulturális tőke is átalakítható más tőkévé. Itt például arról van szó, hogy a kapcsolathálón keresztül hozzá tudunk jutni közvetlen vagy közvetett módon más típusú tőkéhez, például anyagi erőforrásokhoz azáltal, hogy pl. tudomást szerzünk egy álláslehetőségről. Bourdieu (1999) megjegyzi, hogy a tőkefajták átváltása nem egy automatikus dolog, és általában sok munkát igényel, tehát időt, figyelmet kell áldoznunk arra, hogy bármelyik tőkét konvertálhassuk, és sokszor ezek a befektetések nem is térülnek meg. A szerző szerint a tőkeátváltások rendelkeznek egy árfolyammal, ami sok esetben nem bizonyul kifizetődőnek. Például, amikor megbízom a kapcsolati hálóban, és elhiszem azokat az információkat, amiket ott megosztanak, de végül kiderül, hogy félre akartak vezetni, vagy hogy az információk révén még sem tudok hozzájutni valamilyen más tőkéhez (gazdasági vagy kulturális tőkéhez), akkor az átváltás nem igazán volt kifizetődő, sőt veszteségesnek tekinthető.

Coleman (1994) megközelítése a társadalmi tőke funkcióit hangsúlyozza, mint például a bizalom, elvárás, kötelesség, normák és szankciók, amelyek együttesen megkönnyítik a társadalmi interakciókat. Ugyanakkor a szerző az anyagi tőkét, a tárgyi tőkét, az emberi tőkét és a társadalmi tőkét is megkülönbözteti.

Az anyagi tőke itt is a pénzbeli erőforrásokra vonatkozik, a tárgyi tőke azokra a dolgokra, amelyekkel az egyén rendelkezik, például a lakás, a háztartás felszereltsége, az emberi tőke azokat az egyéni képességeket és készségeket foglalja magában, amelyekkel az egyén rendelkezik, és amelyek lehetővé teszik a termelés elősegítését azáltal, hogy be tud lépni a munkaerőpiacra.

A társadalmi tőke kapcsán a szerző azokat a funkciókat hangsúlyozza ki, amelyek a kapcsolathálókhöz tartoznak, mint pl. a bizalom a háló tagjaiban, az elvárások, amelyeket a kapcsolatháló tagjai egymás felé megfogalmaznak, a normák, azaz az írott vagy íratlan szabályok, amelyeket be kell tartani, valamint a szankciók, amelyek akkor lépnek életbe, amikor nem tartják be a tagok a normákat. Coleman (1994) szerint a társadalmi tőke e funkciói megkönnyítik a

személyek között az interakciót, így a szerző a következőképpen definiálja a társadalmi tőkét:

„A társadalmi tőkét funkciója definiálja. Nem egyetlen létező, hanem olyan különböző létezők sokfélesége, amelyeknek két közös vonásuk van: mindegyik a társadalmi struktúra valamely aspektusa, és megkönnyíti e struktúrán belül lévő egyének bizonyos cselekvéseit. Mint a tőke többi formája, a társadalmi tőke is termelő, vagyis lehetővé teszi bizonyos, máskülönben elérhetetlen célok elérését” (Coleman, 1994: 101-102).

Ha tehát egy kapcsolatháló tagjai bíznak egymásban, ismerik a kapcsolat-hálóban, például egy baráti körben lévő normákat, akkor pontosabban meg tudják fogalmazni, mit várnak el egymástól, és igyekeznek be is tartani ezeket, tehát könnyebben, olajozottabban valósul meg a kollektív cselekvés.

Putnam (1993) a társadalmi tőkét makro-szinten határozza meg. Szerinte a társadalmi tőke vonatkozhat úgy a személyek közötti kapcsolatokra (pl. informális kapcsolatok, vagy formális kapcsolathálók, például részvétel különböző szervezetekben), mint az ezekkel a kapcsolatokkal összefüggő bizalomra és normára. Putnam szerint a társadalmi tőke makro-társadalmi jelenség, mégpedig azért, mert meghatározza, hogy adott társadalmakban mekkora az emberek közötti bizalom, mekkora a szervezetek és intézmények iránti bizalom, mekkora a részvétel a különféle kapcsolathálóokban. Szerinte ebben a tekintetben a társadalmak különböznek, egyesek jobban bíznak, inkább hajlandóak részt venni, más társadalmak meg inkább magukba forduló egyénekből állnak, akik kevésbé bíznak másokban és az intézményekben, és éppen ezért nem is hajlandók a részvételre. Putnam szerint ezek a dolgok azért fontosak, mert azok a társadalmak, ahol az emberek jobban bíznak egymásban, hajlandóbbak a részvételre, és sokkal demokratikusabb társadalmak (Putnam, 1993; Nistor et al. 2011).

A szakirodalom e három fő társadalmi tőke-megközelítésre alapulva a társadalmi tőke különböző típusait határozza meg, amelyek közül az egyik legfontosabb disztinkció az *informális* és a *formális* társadalmi tőke szétválasztása. Putnam (2000) részletesen tárgyalja a társadalmi tőke e két típusát is. Az informális társadalmi tőke az informális kapcsolathálókra vonatkozik (pl. barátok, szomszédok, ismerősök), tehát az ilyen típusú kapcsolatokban való részvételre, illetve az ilyen típusú kapcsolathálózatokban rejlő bizalomra. A formális társadalmi tőke a szervezetekben és intézményekben való részvételre, valamint a szervezetekkel, intézményekkel kapcsolatos bizalomra, önkéntességre épül. Figyelemre méltó a társadalmi tőke strukturális és kognitív dimenzióit megkülönböztető álláspont is: előző a kapcsolathálókra és az ezekben való részvételre, míg utóbbi a kapcsolathálóokban rejlő bizalomra, normákra, elvárásokra és szankciókra vonatkozik.

Társadalmi tőke és szubjektív jóllét

A társadalmi tőke és a szubjektív életminőség kapcsolatával gazdag szakirodalom foglalkozik. Mindeztől kezdve számos empirikus munka rámutatott arra, hogy a társadalmi tőke aspektusai, mint a bizalom vagy a társadalmi szervezetek munkáiba való bekapcsolódás nagymértékben hozzájárulnak a jólléthez, és a boldogságszint megnövekedik amennyiben az egyénnek lehetősége van arra, hogy több emberrel megbeszélhesse a problémáit.

Argyle (1999) kutatásai értelmében a család és a barátok különösen fontosak a boldogságra nézve, a közeli barátok és bizalmasok hiánya ugyanis erős kapcsolatot mutat a boldogtalansággal, és az érzelmi (közeli, intim kötődés hiánya), valamint a társadalmi magány (társadalmi kapcsolatháló hiánya) kialakulásának legfőbb okozója. Egyértelműnek tűnik tehát, hogy az interperszonális társadalmi kapcsolathálónak megtartó ereje van az egyénre nézve, különösen akkor, amikor ez a kapcsolatháló nem csak a személyek számát, hanem a kapcsolatháló érzelmi és bizalommal való töltését is felételezi, a bizalom nélküli társadalmi kapcsolatháló ugyanis nem képez egyértelmű támaszt az egyénnek.

Christakis és Fowler (2010) ilyen értelemben az interperszonális kapcsolathálókat kétféle hatását különböztetik meg. Egyrészt a kapcsolat megléte önmagában is növelheti a boldogságérzetet – azaz a kapcsolati hálózatnak létezik egy szerkezeti hatása, ami annyit jelent, hogy önmagában a tudat, hogy léteznek barátaink, boldogít bennünket, függetlenül attól, hogy milyen mélységű érzelmi és bizalmi töltetű ez a hálózat. Másrészt, a kapcsolatokban rejlő „fertőzésekre” hívják fel a figyelmet: a barátok és a családtagok társaságában ugyanis az egyén rendszerint fogékonyra válik az érzelmi megfertőződésre, tehát arra, hogy a kapcsolathálóban uralkodó hangulatok és érzelmi állapotok áttérjednek az egyénre²⁸. A szerzők (Christakis és Fowler, 2010: 67) például kimutatták, hogy minden egyes boldog baráttal az egyén boldogságának a valószínűsége körülbelül 9%-al emelkedik, egy boldogtalan baráttal pedig 7%-al csökken. Mélyebben vizsgálva a kérdést, úgy tűnik tehát, hogy „a sok barát önmagában nem elég – érzelmi jóllétünk kulcsa az, hogy minél több *boldog* barátunk legyen” (uo.)

²⁸ Az érzelmi fertőzés okaként a szerzők több hipotézist is felvázolnak: „Lehet, hogy a boldogabb emberek könnyebben megosztják jó sorsukat (például kézzelfogható segítségnyújtással, esetleg nagyvonalúsággal), vagy megváltoztatják viselkedésüket mások irányába (például kedvesebbek, kevésbé rosszindulatúak), de lehet, hogy egész egyszerűen olyan érzelmeiket árasztanak magukból, amely természeténél fogva könnyen fertőz. Lehet, hogy a boldog emberekkel való együttlétnek kedvező élettani hatásai vannak” (Christakis és Fowler, 2010: 69).

Hasonló eredményeket mutatott az utóbbi évek sokat hivatkozott, és a közösségi médiában is népszerűségnek örvendő Waldinger-kutatás²⁹. A longitudinális vizsgálat során a kutatók ismételten megvizsgálták ugyanazokat az egyéneket, abból a célból, hogy az idő múlásával bekövetkező esetleges változásokat felderítsék a szubjektív jóllétükkel, boldogságukkal kapcsolatosan. Waldinger és kollégái arra a következtetésre jutottak, hogy a társas kapcsolatok a legjobbak a boldogságunkra nézve, a magány pedig egyenesen öl. Azok az emberek, akiknek több szociális kapcsolatuk van a családjukkal, barátaikkal és a közösséggel, boldogabbak, egészségesebbek, tovább élnek, mint a kevésbé jó kapcsolatokkal rendelkezők (Waldinger és Schulz, 2016). Majeed és Samreen (2021) 89 ország panel-adatait elemezve az 1987–2017-es időszakra vonatkozóan ugyancsak arra jutottak, hogy a társadalmi tőke mindegyik aspektusa pozitívan kapcsolódik a szubjektív jólléthez, viszont a legerősebb pozitív hatást az intézményi és a személyközi bizalom gyakorolja a boldogságra.

A nemzetközi, makroszintű kutatások rámutattak arra is, hogy azok az egyének, akik társadalmi tőkében gazdag országokban élnek (nagyértékű bizalom egymásban és az intézményekben, gyakori interperszonális szocializálás, magas fokú részvétel a szervezetekben, gyakori önkéntesség) magasabb fokú jóllétről számolnak be, mint azok az egyének, akik társadalmi tőkében szegény országokban élnek (Putnam, 2000). Mára tehát elfogadott, empirikus adatokkal alátámasztott szemléletet képvisel az az álláspont, hogy a makrogazdasági és politikai tényezőkön túlmenően, a társadalmi tőkében gazdag országok élhetőbbek (*liveable*), a társadalmi kapcsolatok, a kapcsolathálók és a bizalom szignifikáns kapcsolatban állnak az egyéni boldogságszinttel és az élettel való elégedettséggel.

A vizsgálatok értelmében a formális társadalmi interakciók szubjektív jóllétre gyakorolt hatása nem annyira intenzív, mint az informális társadalmi tőke jóllétre gyakorolt hatása, azaz a családi kapcsolatok, a barátokkal való kapcsolattartás és az interperszonális bizalom valamivel erősebben befolyásolja a szubjektív jóllét komponenseit, mint a szervezetekben való részvétel és az intézményi bizalom. Pl. a *European Social Survey 2006-2008* adatai a társadalmi tőke jóllétre gyakorolt erős, pozitív hatását tükrözik, és annak ellenére, hogy az informális társadalmi tőke jóllétre gyakorolt hatása erősebb, mint a formális társadalmi tőke irányából érkező hatások, utóbbi is pozitívan kapcsolódik a boldogságszinthez és az élettel való elégedettséghez (Rodriguez-Pose és Von Berlepsch, 2014). Tehát nem elhanyagolható a formális társadalmi tőke jóllétnövelő szerepe sem. Putnam (2000) klasszikus vizsgálata például rámutatott

²⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=i5kcOgjmaMI>

arra, hogy az Egyesült Államokban a társadalmi szervezetekbe való bekapcsolódás boldogságnövelő szerepe messzemenően meghaladja az anyagiak boldogságnövelő szerepét.

Van Willigen (1998 – idézi Thoits és Hewitt, 2001) kutatása értelmében az önkéntesség megnöveli az élettel való elégedettséget, csökkenti a depressziót és általában véve jobb mentális egészségi állapottal jár együtt. A formális társadalmi tőke jóllétnövelő szerepe különösen fontosnak tűnik az idősebb generáció esetében: a vizsgálatok azt jelzik, hogy az önkénteskedő idős emberek szignifikánsan magasabb szintű az élettel való elégedettsége, mint a társadalmi szervezetek munkáiba be nem kapcsolódó társaiknak; az önkéntes tevékenységeket végzőknek jobb az életkedve, az önbecsülése és kevésbé jelentkezik náluk a depresszió és a kimerültség (Thoits és Hewitt, 2001). A szerzők eredményeiket azzal magyarázzák, hogy az önkéntesség idős korban helyettesíti a munkahelyet, illetve a munkahellyel járó munkavégzést, kapcsolathálót és önbecsülést, míg a fiatalabb nemzedékek esetében az önkéntesség filantropikus vagy hobbyszerű vonatkozásai járulnak hozzá – az önkéntességen keresztül szerzett társadalmi kapcsolathálón túl – a jóllét, illetve az elégedettség növeléséhez. Ehhez érdemes azonban azt is hozzátenni, hogy az önkéntesség és a jóllét közötti kapcsolat inkább körkörös, mint egyirányú, azaz arra nézve is léteznek bizonyítékok, hogy a jobb szubjektív jólléttel rendelkező egyének nagyobb eséllyel válnak önkéntessé, mint a gyengébb szubjektív jólléttel rendelkező társaik, előzőek az önkéntes tevékenységeken keresztül pedig még tovább növelik a szubjektív jóllétük szintjét.

Az idősök körében végzett vizsgálatok azt is bizonyították, hogy a „passzívabb” társadalmi tőkének, tehát a valahová tartozás érzésének, a kapcsolati háló meglétének, valamint a makro-szintű társadalmi tőkének is pozitív hatása van az idősök szubjektív jóllétére (Xu et al., 2022). Ide kapcsolható Kapitány-Fővény (2019) állítása is, aki nemzetközi kutatási eredményeket összegezve vázolja fel, hogy a 65 év feletti emberek jóllétének első számú feltétele a társasági élet, ami a családtagokkal, a barátokkal, illetve olyan közösségekkel való interakciókat jelenti, mint pl. a nyugdíjasklubok. Ezt követően a tevékeny időtöltés következik (nyaralás, utazás, sportolás, kulturális programok stb.), az egészség pedig csak a harmadik a sorban.

Család és szubjektív jóllét

Amint ezt a fentiekből is láthattuk, a társadalmi tőke legkézenfekvőbb színtere a család, illetve a családon belül fellelhető kapcsolatháló. Ezzel kapcsolatban

Diener et al. (2000b) a *World Values Survey* 1990-1993, 42 országot átfogó empirikus adatainak segítségével mutattak rá arra az intuitív tényállásra, hogy a házasságnak és általában véve a stabil párkapcsolatoknak pozitív hatása van a szubjektív jóllétre: az egyént övező magánéleti kapcsolathálóok védelmeznek a magány ellen, a valahová tartozás szükségletét a legalapvetőbb szinten elégítik ki, megkönnyítik a problémákkal való megküzdést, érzelmi támaszt nyújtanak stb. Diener és munkatársai arra is rámutattak, hogy a fent említett pozitív hatásokat nem csak a házasság, hanem a házasságot helyettesítő együttélési alternatívák is nyújthatják, amennyiben ezek társadalmilag elfogadottak, és a benne élőknek nem kell nap, mint nap a kívülről jövő intoleranciával szembesülniük. Hasonló eredményeket kapott Vanassche et al. (2013) több országra kiterjedő vizsgálata is: a házasság csak ott ad többet hozzá a jólléthez, mint egy párkapcsolat, ahol társadalmi intolerancia övezi az alternatív együttélési formákat. Perelli-Harris et al. (2019) négy fejlett országra kiterjedő vizsgálata is azt mutatja, hogy amennyiben az egyének elégedettek a kapcsolataik minőségével nem lényeg, hogy házasságban vagy párkapcsolatokban élnek: mindkét kapcsolati forma pozitívan kapcsolódik a boldogsághoz.

Diener et al. (2000b) empirikus vizsgálata valójában megerősíti a korábban Stack és Eshleman (1998) által feltárt összefüggéseket a család, illetőleg a házasság és jóllét között:

- *Anyagi biztonság*: a házasság gazdasági védelmet, egyfajta családon belüli védőhálót (*safety net*) biztosít. A házasságban élő egyéneknek rendszerint javul az anyagi helyzete a házasság előttihez képest, a házasságban élőknek rendszerint jobb lakhatási körülményeik vannak és jobb minőségű szolgáltatásokat vesznek igénybe.
- *Fizikai és mentális egészség*: a házasságban élőknek rendszerint jobb egészségi állapotuk van, mint az egyedül élőknek, mivel a szignifikáns másik hatására nagyobb eséllyel és korábban veszik észre a betegségeik tüneteit, a házastárs jelenléte támaszt nyújt a gyógyulásban, ugyanakkor elbátortalaníthatja az egészségkárosító cselekvéseket (pl. dohányzás, alkoholizmus) és ösztönözheti az egészséges étkezést. A jobb fizikai állapot rendszerint jobb mentális egészséget von maga után, de maga a kapcsolatban élés is megnöveli – az érzelmi támaszokon és a magány kivédésén keresztül – a mentális jóllétet és a boldogságszintet. Ezt a jelenséget a szakirodalom „házassági előnyként” (*marriage advantage*) írta le (Hughes és Waite, 2002).
- *Érzelmi támasz*: a házasság rendszerint magával hozza a valahová és valakihez való tartozás érzését, ezáltal biztonságérzettel ruházza fel az

egyént. A kutatásokban a házasságban élők rendszerint magasabb fokú érzelmi biztonságról számolnak be, mint az egyedül élők, és az is bizonyítást nyert, hogy az érzelmi biztonság csökkenti a depresszió és más mentális panaszok megjelenésének az esélyét.

- *Társadalmi integráció:* a társadalmi kapcsolatok elengedhetetlen kellékei a társadalmi integrációnak, a beilleszkedésnek. A házasság és a családi kötelékek a valahová való tartozás és a biztonság szükségeltét elégítik ki az egyénben és ezáltal hozzájárulnak az elmagányosodás, az izoláció kivédéséhez.

Természetesen a felsoroltak ideáltípusokként fogalmazhatók meg a házasság és a jóllét kapcsolatáról, és számos olyan kutatás létezik, amely árnyalja a helyzetet. Coombs (1991 – idézi Stack és Eshleman, 1998) például rámutatott arra, hogy a házasság jóllétre gyakorolt hatásai sokkal intenzívebbek a férfiak, mint a nők esetében, másképpen mondva: a házasság hasznosabb a férfiaknak, mint a nőknek, mivel rendszerint a nők azok, akik hatékonyabban látják el a házasság érzelmi támaszt nyújtó és gondoskodó funkcióit. Utóbbival kapcsolatban érdekes észrevétel, hogy a mortalitással kapcsolatos adatok is azt mutatják, hogy a férfiak esetében a házasság nagyobb mértékben hozzájárul az elhalálozás kockázatának a csökkentéséhez. Christakis és Fowler (2010) például azt állítják, hogy a házasság hét évvel hosszabbítja meg a férfiak, és két évvel a nők életét. Ennek oka abban keresendő, hogy a nők általában egészségesebben élnek, mint a férfiak, így tehát képesek arra, hogy a házastársuk életmódját is egészségesebb irányba mozdítsák el, ezáltal kivédve számos életmóddal összefüggő betegség megjelenését, valamint az ezekkel összefüggő elhalálozás kockázatát. Másrészt, azt is fontos szem előtt tartani, hogy bizonyos értelemben a jóllét és párkapcsolatok között is körkörös a kapcsolat: a boldogabb emberek nagyobb eséllyel lépnek párkapcsolatra, házasságra, mint a boldogtalanok, a jó kapcsolat ezt a helyzetet pedig még tovább erősíti. Többek közt Stutzer és Frey (2006) tanulmánya a házasság és a szubjektív jóllét közötti ok-okozati összefüggéseket elemezte egy 17 évet felölelő longitudinális adatsor alapján. Azt találták, hogy a boldogabb egyedülállók nagyobb valószínűséggel házasodnak. További fontos kutatási eredmény, hogy a házasságból származó előnyökben nagy különbségek vannak a párok között. A házasságon belüli munkamegosztás hozzájárul a házastársak jóllétéhez, különösen a nők esetében, és ha gyermekek vannak a családban. Ezzel szemben a partnerek iskolázottsági szintje közötti nagy különbségek negatívan hatnak a szubjektív jóllétre.

Fontos kérdés az is, hogy a gyermekek jelenléte mennyiben befolyásolja a jóllétet. Számos vizsgálat kimutatta, hogy a gyermekek jelenléte nem áll

szignifikáns kapcsolatban a jólléttel, illetve az elégedettséggel. A magyarázatok a gyereknevelési munka nehézségét, leterhelő voltát hangsúlyozzák (pl. Kahneman et al., 2004). Érdekes viszont, hogy amikor arról kérdezik az egyéneket, hogy melyek az életük legfontosabb területei, az emberek a gyerekeiket szokták a legfelsőbb helyre tenni.

A látszólag egymásnak ellentmondó tényállást úgy foglalhatjuk össze, hogy a gyerekek jelenléte bizonyos, jól meghatározott körülmények között, pozitív kapcsolatban áll az élettel való elégedettséggel: a kérdezett neme, családi állapota és jövedelme nagymértékben meghatározzák, hogy a gyermekek jelenléte mennyire tudja befolyásolni az élettel való elégedettséget. Vanassche et al. (2013) olyan kulturális makro-tényezőknak is szerepet tulajdonítanak, mint pl. a társadalmi kép a női és férfi nemi szerepekről, illetve a gyermek szerepének fontossága e szerepekre nézve: ott, ahol a férfi szerephez nem igazán kapcsolják hozzá az apaszerepet, a gyerekek jelenléte kevésbé befolyásolja a férfiak jóllétét.

A *British Household Panel* 1991-2005 vizsgálat alapján is rámutattak arra, hogy a nők esetében a gyermekek jelenléte sokkal inkább megnöveli ez élettel való elégedettséget, mint a férfiak esetében, de azt is kimutatták, hogy nemtől függetlenül, a nős vagy férjezett egyének esetében a gyermekek jelenléte pozitívan kapcsolódott az élettel való elégedettséghez, sőt a gyermekek számának növekedésével erősödött is a két változó közötti kapcsolat. Ezzel szemben az elváltan élő és egyedülálló egyének esetében a gyermekek jelenléte negatív kapcsolatban állt az élettel való elégedettséggel. A kutatók (pl. Angeles, 2010) által felállított magyarázat szerint az ok abban keresendő, hogy a házasságban élő szülők esetében a gyereknevelés kevésbé megterhelő, mivel rendszerint mindkét fél erőforrásokkal (pl. anyagiak és idő) járul hozzá ehhez a munkához. A kutatásban a gyermekek társadalmi töke-funkciójára mutat rá az a tényállás, amely értelmében a megöregyült egyének esetében igen erős kapcsolat áll fenn a gyermekek jelenléte és az élettel való elégedettség között, valószínűleg amiatt, hogy a gyerekek betöltik azt az érzelmi űrt, amit a házastárs elvesztése okozott.

A fentiekhez kapcsolódva feltevődik a kérdés, hogy mi a helyzet abban az esetben, amikor az egyén boldogtalan házasságban, párkapcsolatban él? A kutatások egyértelműen bizonyították, hogy a gyenge minőségű, érzelmi támaszt nem igazán nyújtó, kiüresedett, és ilyen körülmények között hosszú időn át fenntartott párkapcsolatok negatív hatást gyakorolnak az általában vett szubjektív jóllétre. Boldogtalan házasságban maradva tehát az egyén „bebiztosítja” magának a boldogság alacsony szintjét, az élettel való elégedetlenséget, az önbecsülés és az egyéni egészségi állapot romlását (Hawkins és Booth, 2005). A szerzők arra is rámutattak, hogy a boldogtalan házasság sokkal negatívabban érinti a szubjektív

jóllétet, mint a válás: a boldogtalan házasságban élők boldogságszintje szignifikánsan alacsonyabb, mint az elváltaké, függetlenül attól, hogy az elválást egyedüllét vagy újraházasodás követi.

Utasi Ágnes (2008: 66) *bánatot okozó kapcsolatoknak* nevezi azokat a hálózatokat, amelyek annak ellenére, hogy örömet és elégedettséget okoznának az egyénnek, boldogtalanná és kilátástalanná teszik az életét. A magyar társadalmat vizsgálva, a szerző rámutatott arra, hogy a fenti szitáció sok esetben olyan kapcsolatokban fordul elő, ahol az egyén szeretetet is kap, pl. a családban, ahol a szeretettel párhuzamosan negatív cselekvések és életesemények is előfordulnak a kapcsolatokban, mint pl. az alkoholizmus, drogfüggőség, súlyos betegség, családi harag, veszekedés, hozzátartozó halála, hosszas ápolásra szoruló családtag stb.

Kilépve a családi kapcsolathálóból, fontos szem előtt tartunk, hogy az egyén nem mindegyik, őt körülvevő kapcsolathálóból képes pozitív hatásokat kapni a szubjektív jóllétét illetően (Utasi, 2008), mivel baráti, munkahelyi és más természetű kapcsolatai is lehetnek semlegesek (érzelmektől és bizalomtól mentesek) vagy éppen ellenségesek (rivalizálás, irigység, becsapás stb.). Következésképpen a kapcsolatok szubjektív életminőségre gyakorolt hatását mindig körültekintően és kontextusba helyezve kell megítélnünk, mivel önmagában a kapcsolatok megléte nem jelent egyértelmű pozitív hatást a szubjektív életminőségre nézve.

Vallás és szubjektív jóllét

A társadalmi tőke és az életminőség kapcsán számos esetben a társadalmi tőkét a vallásosság, illetve a templomba járás gyakoriságán keresztül közelítették meg. Számos korai kutatás (pl. Rosow, 1967; Witter et al., 1985; Taylor és Chatters, 1988) rámutatott arra, hogy a magukat vallásosnak tartó, illetve vallásukat bevallásuk szerint rendszeresen gyakorlók körében magasabb a szubjektív jóllét aspektusainak a szintje.

Taylor és Chatters (1988) a vallási közösségek jóllétre gyakorolt hatását vizsgáló kutatásának következtetéseit magyar nyelven Barna Zsófia (2007: 117) így foglalja össze:

„ezek a közösségek alkalmasak arra, hogy a társas támogatás különböző formáit elvesztettek számára biztosítsanak hasonló attitűdökkel, értékekkel bíró emberekből álló szociális hálózatot. Ez elsősorban az idős, egyedülálló, rossz egészségi állapotú, vagy más szempontból hátrányos helyzetű csoportokat érinti, nem véletlen, hogy közöttük nagyobb arányban találhatunk hívőket,

vallásgyakorlókat. A vallásgyakorlás, a vallási közösség rendezvényein való részvétel igen fontos dimenzióját képezi a vallásnak, és egyben jól mérhető is, megjegyzendő azonban, hogy ezekből az adatokból nem vonhatunk le messzemenő következtetéseket a vallásosság, a hit mértékével kapcsolatban.”

Lim és Putnam (2010) amerikai vizsgálata választ adott néhány, a korai kutatásokban is megfogalmazott kérdésre azzal kapcsolatban, hogy a vallás szubjektív jóllétet érintő pozitív hatásai mennyire tudhatók be magának a vallásos hitnek, illetve a vallásközösségekbe járásnak. A szerzők empirikus elemzése arra mutatott rá, hogy a rendkívül elégedett emberek aránya eléri az egyharmadot azon felnőttek körében, akik hetente járnak templomba és három vagy öt közeli baráttal is rendelkeznek a gyülekezetükben. Ezzel szemben a rendkívül elégedett emberek aránya kevesebb, mint 20% azok körében, akik bár hetente járnak gyülekezetbe, nem igazán tudnak beszámolni arról, hogy a gyülekezet tagjai között lennének közeli, bizalmas barátaik.

Következésképpen, nem annyira a templomba járás gyakorisága és a vallásos üzenetek meghallgatása az, ami a megnöveli a szubjektív jóllét szintjét, hanem a vallásos tevékenység kapcsán szerzett kapcsolathálók és az ezekben vetett bizalom képezik azokat a változókat, amelyek hozzájárulnak az egyén jóllétéhez. A vallásnak tehát kétszeres megtartó ereje van: amellet, hogy a vallásos tanítások türelemre, reményre buzdítják az egyént, a gyülekezetbe járó emberekkel való szoros kapcsolatok kézzelfoghatóvá teszik a vallást, előmozdítják a társadalmi integrációt (vö. Rosow, 1967), lehetőséget teremtenek a problémák és az örömek megosztására, megbeszélésére. A frissebb kutatások szerint (pl. Lim és Putnam, 2010) ugyanakkor azt látjuk, hogy sokkal inkább a vallás szociológiai aspektusai (hovatartozás, integráció, közösségi érzés, bizalom), mintsem a teológiai tanítások járulnak hozzá az étellel való elégedettséghez, a szubjektív jólléhoz.

Kim-Prieto és Miller (2018) több évtized kutatását összegezve a vallás és szubjektív jóllét kapcsoltáról, az alábbi elemekben ragadja meg a két változó közötti pozitív kapcsolatot:

- *A vallás értelmet ad az életnek:* a vallások meghatározásuk szerint magyarázatot adnak a világra, a benne való létezésre. A legtöbb vallás egy célt vagy normát is meghatároz, amely szerint a létezésnek meg kell történnie. Ezek az előírások értelmet és célt adnak a hívők számára, és a kutatási bizonyítékok alátámasztják az élet értelmének mint közvetítőnek a fontosságát a vallás és szubjektív jóllét közötti pozitív kapcsolatban.
- *Megküzdés:* a vallásos egyének pozitívabb jövőképpel rendelkeznek, a vallásos hit, illetve a vallási közösség támogatást nyújt számukra, így könnyebben szembesülnek a problémákkal, a vallás tehát pozitív megküzdési

stratégia lehet nehéz, problémás helyzetekben, pl. azáltal, hogy az egyén támogatásért fordulhat a gyülekezethez, az egyházi vezetőhöz.

- *Társadalmi támogatás:* a vallásosság jóllétre gyakorolt pozitív hatásának nagy részét az a tény adja, hogy számos kutatás a vallásosságot a templomba járás gyakoriságával operacionalizálta. A kutatások azt találták, hogy a templomba járás az, ami a legjobban előre jelzi a vallás és jóllét közötti összefüggést: a gyakori templomba járók nemcsak nagyobb társadalmi hálózattal rendelkeznek, hanem gyakrabban is tartják a kapcsolatot a hálózat tagjaival, így nagyobb társadalmi támogatást kaptak. Úgy tűnik, hogy a társadalmi támogatás többféleképpen is előnyös a hívők számára: tamponként, védőhálóként szolgál a kedvezőtlen életesemények ellen; valamint a társadalmi tőke és a társadalmi státusz forrását is adja.
- *Érzelmek:* a vallások iránymutatást adnak bizonyos érzelmek megélésére/ meg nem élésére. Számos kutatás azt jelzi, hogy a vallási érzelmek kulcsszerepet játszanak a szubjektív jóllét előmozdításában. A vallási szolgáltatások, az ima, a szónoklatok, a vallásos szövegek olvasása a pozitív vallási érzelmek kiváltói lehetnek. Az olyan érzelmek, mint az áhítat, a hála, a szeretet és a béke, valamint az optimizmus olyan valláserkölcsei érzelmek, amelyek pozitív kapcsolatban vannak a jólléttel, mivel olyan cselekvések gyakorlását válthatják ki, amelyek további pozitív érzelmeket válthatnak ki, és végső soron pozitív jólléthez vezethetnek: pl. a megbocsátást gyakorló vallásos emberek alacsonyabb stresszről, depresszióról és szorongásról számolnak be.

Napjaink szekularizált világában a vallás egyre inkább elveszti az egyén életében betöltött szerepét és ezzel együtt megritkulnak a közösségen belüli vallásgyakorlás alkalmai is. Ismerte a személyközi kapcsolatok jóllétre gyakorolt pozitív hatását, igencsak felértékelődik más, nem föltétlenül a vallás köré szerveződött közösségek szerepe, ahová az egyén érdeklődése, hobbijai stb. alapján csatlakozhat, a tagokkal kapcsolatokat építhet, és bizalomalapú hálózatokat szervezhet. Ilyen értelemben az online hálózatokra is pozitívan kell tekintetnünk, mivel azon túl, hogy például a *Facebook* elsősorban strukturálisan képezi le a társadalmi tőkét, lehetőséget teremt a bizalom-alapú kapcsolatrendszerünk (barátaink, távolabb élő családtagjaink stb.) ápolására is.

Hertz (2021) magányról szóló könyve a közösségi hálózatok, a digitális világ kettős szerepére is rámutat: miközben a digitális eszközök eltávolítják egymástól az embereket, bizonyos helyzetekben pozitívan alkalmazhatók az elmagányosodás ellen. A szerző példaként a *Rent-a-Friend* nevű alkalmazást említi, amelyen keresztül szó szerint kibérelhetünk egy „barátot”, hogy enyhítsük egy nyomasztó

magányos vacsora hangulatát, de idősök esetében akár a televíziót is társaságot nyújtó eszközként kezelhetjük. Napjainkban a „magány gazdaságát” éljük tehát, számos olyan pénzért vásárolt magányt enyhítő eszköz áll a rendelkezésünkre, amelyeket végső soron a szemtől szembeni interakcióink kiüresedése, az elidegenedés hívott életre.

Kérdések, feladatok

1. Foglaljuk össze, hogyan nyilvánul meg a vallás „megtartó ereje”!
2. Magyarazzuk meg, hogy általában véve miért elégedettebbek szubjektív jóllétükkel a házasságban és a tartós párkapcsolatban élők, mint az egyedülállók!
3. Olvassuk el az alábbi szövegrészletet és beszéljük meg az olvasottakat!

„(...) a házasság elsősorban azért fontos a férfiak számára, mert feleségük révén támaszra és szélesebb társadalmi kapcsolatokra tehetnek szert. Ugyanilyen fontos, hogy a nős férfiak elhagyják a <<magányos férfiakra jellemző szertelen magatartásformákat>>. Amikor megházasodnak, a férfiak elkezdnek felnőtt emberek módjára viselkedni: kivágják a motorbiciklit a garázsból, leállnak a kábítószerrel, rendesen étkeznek, munkába állnak, normális időben járnak haza és komolyabban veszik a feladataikat – ezek mindegyike növelheti élettartamukat. A házasság a férj egészségi állapotát kedvezően befolyásolja, és ebből a szempontból alapvető az a fajta társadalmi kontroll, amelynek értelmében a feleség megváltoztatja a férj egészségmegőrzés tekintetében fontos magatartásformáit.

A másik oldalról sokkal egyszerűbb oka van annak, hogy miért élnek hosszabb ideig és miért egészségesebbek a házasságban élő nők: a férjezett nők gazdagabbak.”

Forrás: Chrsitakis és Fowler (2010: 103)

4. Magyarazzuk meg, miért különösen fontosak a társadalmi kapcsolathálók a megözvegyültek és az idősök esetében?
5. Fogalmazzuk meg, hogyan nyilvánul meg a társadalmi tőke egészségvédő szerepe!
6. Olvassuk el az alábbi idézetet, és adjunk példákat a benne felsorolt helyzetekre:

„Lehetnek azonban olyan társadalmi csoportok, amelyeknek terhes a társadalmi tőke túlereje. Lehet, hogy valaki azért elégedetlen kapcsolataival (akár sok, akár kevés van neki), mert kevesli azokat, hiszen felismeri, hogy sok (még több) kapcsolat kellene a sikerhez, de lehet olyan is, aki inkább szabadulna az őt túlságosan korlátozó (túl sok) kapcsolataitól. Elképzelhető az is, hogy van, aki kevés kapcsolatával teljesen elégedett, mert több kapcsolat kezelése nyomasztaná, esetleg

azért elégedett kevés kapcsolatával, mert az adott társadalom (vagy annak egy csoportja, amit referenciacsoportnak tekint) a kevés kapcsolatot tartja „normálisnak”.

Forrás: Hajdu és Sik (2023: 32)

7. Az *Atlasul valorilor sociale. România la 100 de ani* c. könyvből (Voicu et al. 2020) (<http://www.editura.ubbcluj.ro/www/ro/ebook2.php?id=2842>) olvassuk el a *Relațiile cu oamenii* c. alfejeztet, és készítsünk egy csoportos bemutatót az olvasottakból.
8. Elemezzük ki saját virtuális közösségi hálónk szerkezetét és kognitív-érzelmi töltetét (bizalom, elvárások, kölcsönösség, normák)! Fogalmazzunk meg pro és kontra érveket a közösségi hálózatok hasznosságával kapcsolatban!
9. Mit gondolunk a virtuális barátságokról, a chatbotokról, a „velük” létesített interakciókról? Milyen helyzetekben válhat baráttá egy robot? Adjunk példákat, ellenpéldákat!
10. Adjunk példákat magányt enyhítő digitális alkalmazásokra. Mit gondolunk ezekről, miért jöttek létre, és mennyire hatékonyak a társas interakciókra nézve?
11. Olvassuk el és beszéljük meg az alábbi szövegrészletet:

„Mára eljutottunk odáig, hogy társas pillanatainkban is élettelen eszközeinket részesítjük előnyben. A családi ebédnél, az osztályteremben a szünetekben, a metrón vagy a villamoson utazva a kékesfehér fényszálak kötik a tekintetünket a telefonunk vagy tabletünk kijelzőjéhez. Előnyben részesítjük a gépet, mert biztosak lehetünk benne, hogy az (vagy talán már ő?) pontosan azt fogja tenni, amit mi elvárunk tőle. Ugyanez nem mondható el embertársainktól. Önnállószkodnak, szabad akaratukkal bosszantanak minket. A technológiához fűződő mind szorosabb viszonyunk átrendezi emberi kapcsolatainkat, intimitásról, szerelemről, szexualitásról alkotott elképzeléseinket, szokásainkat is. Napjainkban már nem irreleváns kérdés, hogy bele tudunk-e szeretni egy robotba.”

Forrás: Dr. Kapitány-Fövény (2019: 322)

Hasznos oldalak

Barabási Albert-László – <http://www.barabasi.com/>

Bowling Alone – <http://bowlingalone.com/>

Start Marriage Right – <http://www.startmarriageright.com/>

The Christakis Lab – <https://humannaturelab.net/christakis>

Noreen Hertz – <https://noreena.com/>

Önkéntesség és életminőség

Az önkéntességről általánosan

Az önkéntesség napjainkban sok társadalmi csoport körében trendi tevékenységgé vált, ám ennek ellenére, még mindig nem tudatosítjuk eléggé, hogy pontosan mit takar ez a tevékenység, illetve, hogy milyen hatást gyakorol (1) az egyénre, aki ezt a tevékenységet végezi, (2) a szervezetre, amely háttérrel biztosít az önkéntességnek, illetve (3) a közösségre, ahol az önkéntesség megvalósul. Ebben a fejezetben megvizsgáljuk, hogy az önkéntesség egyéni szinten hogyan befolyásolja az élet minőségét. Előbb azonban nézzük meg mit jelent az önkéntesség fogalma.

A szakirodalmat olvasva arra figyelhetünk fel, hogy számtalan meghatározása létezik az önkéntességnek, nem is olyan egyszerű megfogalmazni mit is jelent ez a gyakorlat. Az önkéntesség mint társadalmi tevékenység komplexitásából adódóan, három típusú megközelítésben definiálható: egyéncentrikus, intézménycentrikus, és társadalomcentrikus megközelítésben (lásd a táblázatot is). A megközelítések mindegyike sugallja, hogy mely tényezőkre helyeződik a hangsúly a meghatározás során.

- Az önkéntesség anyagi juttatás nélküli tevékenység, amelyet az egyén mások vagy környezete számára végez. Az egyén az önkéntesség által idejét, fizikai/szellemi energiáját vagy pénzét adja mások számára, cserébe erkölcsi elégtételt és mások elismerését kapja (Juknevičius 2003).
- Az önkéntesség nem csak azt jelenti, hogy az egyén az idejét vagy energiáját adja mások számára vagy valamely ügy érdekében, hanem kulturális és gazdasági jelenség is egyaránt, amely a társadalom mozgatórugójának egyike, és amelynek hatása van a társadalmi felelősségvállalásra, illetve jelzi az állampolgároktól elvárt társadalmi kötelezettségek és társadalmi részvétel szintjét (Anheier és Salamon 2001).
- Ochman és Jordan (1997) értelmezése szerint az önkéntes munka jó módszer arra, hogy az állampolgárok maguk is bekapcsolódjanak a közéletbe, illetve hozzájáruljanak az életükben bekövetkező változásokhoz.
- Hustinx (2010) szerint napjainkban intézményesen egyénre szabott önkéntességről beszélhetünk, ami azt jelenti, hogy az önkéntesekre nem

mint valamely csoport tagjaira tekintenek, hanem független egyénekként veszik őket számba, egyéni elvárásokkal, elképzelésekkel és szükségletekkel. Ennek függvényében az önkéntesség egyéni feladatokat és választást jelent.

- Voicu és Voicu (2009) értelmezésében az önkéntesség olyan tevékenység, amellyel az egyének idejük egy részét töltik, anélkül, hogy jövedelmet kapnának, szabad akaratukból formális, vagyis intézményes keretek között dolgoznak mások vagy egy közösség megsegítésére.

A fenti definíciók azt sugallják, hogy az önkéntességgel kapcsolatos meghatározásoknak három típusát különböztethetjük meg annak függvényében, hogy a szerző épp mire helyezi a hangsúlyt. Ez a hangsúly általában az önkéntességnek valamilyen szintű pozitív hatását, illetve hasznát jelenti, amely tetten érhető az egyén, a szervezet vagy a társadalom szintjén.

Az önkéntesség meghatározásainak tipizálása

<i>Definíció típusa</i>	<i>Hivatkozott szakirodalom</i>
Egyéncentrikus	Juknevičius 2003, Hustinx 2010
Szervezetcentrikus	Hustinx 2010, Voicu és Voicu 2009
Társadalomcentrikus	Anheier és Salamon 2001, Ochman és Jordan 1997

Forrás: saját szerkesztés

Fényes és Kiss (2011) összefoglalja az önkéntesség jegyeit, amelyek tartalmazzák az önkéntesség minden formáját, kizárva azokat a tevékenységeket, amelyek nem illenek ebbe a kategóriába:

- Az önkéntes munkának nincs anyagi ellenszolgáltatása, ami nem zárja ki azt, hogy anyagilag támogassák az önkénteseket foglalkoztató szervezetet, vagy a munkavégzés során felmerült költségét elszámolják, de nem nevezhetjük önkéntességnek a kölcsönös segítségen alapuló kalákát, vagy a honorált polgári munkát.
- Mások számára végzett munka, általában segítő céllal vagy egy ügy érdekében (anyagi/szellemi javak, vagy szolgáltatások előállítása); megjegyzendő, hogy nem számítanak önkéntes munkának az elsődleges kapcsolatok (rokonok, család, barátok, szomszédok) és a közvetlen környezet számára tett szívességek.
- Az egyén önként, szabad elhatározásából és akaratából végzi, nem kötelező jelleggel, ezért nem önkéntes munka pl. a szocialista típusú társadalmi munka vagy a hazafias munka.

- Motivációja lehet belső (szubjektív, értékorientált) és külső (instrumentális) indíttatású; napjainkban az önkéntes munka nemcsak egyirányú, hanem kölcsönös előnyökön és hasznokon is alapszik (nem feltétlenül anyagi) (Fényes és Kiss 2011: 36-37).

Az önkéntesség komplex jellegéből adódóan, az önkéntes fogalmát sem egyszerű meghatározni. Az önkéntesek egyszerre több szervezetnél is folytathatnak önkéntes munkát, és ezeknél a szervezeteknél különböző szerepeket tölthetnek be. Az önkéntesek csoportja is értelemszerűen vegyes csoport, amelynek tagjai különböző korosztályokhoz tartoznak, különböző tapasztalatokkal és készségekkel rendelkeznek (Bussell és Forbes 2002). A kisgyermek kivételével bárkiből lehet önkéntes, aki tudatosan választja azt, hogy mások javáért tegyen, feltéve hogy érett és felelősségteljes egyéniség (Ochman és Jordan 1997).

Önkéntes munkát bármely területen lehet végezni, nemcsak szociális területen, hanem például a társadalmi élet és a környezetvédelem területén is (Ochman és Jordan 1997). Nagyon színes az önkéntesség területe: humán szolgáltatás, művészet és kultúra, vallás, fiatalok fejlesztése, oktatás, egészségügy stb. (Bussell és Forbes 2002).

Önkéntesség hatása általában az életminőségre

Az, hogy az emberek önkéntesen gyerekekre vigyáznak, ágyban fekvő betegekkel társalognak, segítenek a bajba jutottaknak, egészségügyi ellátást adnak a betegek számára, egy izgalmas pszichológiai jelenséggé is vált (Clary és Snyder 1999). Egyrészt a segíteni akarás egy személyiségbeli jellemvonás, másrészt az önkéntességnek jótékony hatásai vannak az egyének pszichéjére. Dorner (2013) szerint az egészséges társadalom létrejöttében fontos jelentőséggel bírnak a jó cselekedetek, amelyeket proszociális cselekedetként határoz meg. A proszociális cselekedetek önzetlen segítségnyújtást (altruizmust) jelentenek, amely az önkéntes magatartás egyik alapját képezi (Dorner 2013). Az önkéntesség másik alapja a segítségnyújtás tudatos betervezése és a segítségnyújtás döntésének meghozása (Clary és Snyder 1999).

Az önkéntesség a személyiség olyan jegyeivel is összefüggésben áll, mint a társadalmi felelősségvállalás és az altruista személyiség, amely az elsődleges előrejelzője az önkéntességnek (Mlčák 2011). Mentálhigiénés szakemberek kutatásokat végeztek azzal kapcsolatosan, hogy az önkéntesség hogyan hat a személyiség jellemvonásaira. A kutatás azt mutatta ki, hogy az önkéntesek személyiségjegyei az alábbiakban különböznek a nem önkéntesekétől (Mlčák 2011):

- Érzékenyebbek a közerkölcsre, általában erősebb a felettes énjük, nagyobb a lelkiismeretességük;
- Hajlamosabbak a belső vallásgyakorlásra;
- Jobban elfogadják magukat, nagyobb bizalmat mutatnak ki, és jobban meg tudnak nyílni mások előtt;
- Gondtalanok, érzelmileg stabilak, elégedettek az életükkel, és úgy gondolják, hogy irányítani tudják azt;
- Fizikailag erősebbek, rugalmasabbak, toleránsabbak és a független teljesítést részesítik előnyben.

Clary és társai (1999) az önkéntességnek hat személyiség- és társadalmi funkcióját határozták meg:

1. Érték funkció: Az egyén azért önkénteskedik, hogy kifejezzon egy fontos értéket, mint pl. a humanizmus;
2. Megértés funkció: Az önkéntes megismeri a világot és ritkán használt képességeket gyakorol;
3. Fejlődés funkció: Az önkéntes tevékenységek által az egyén pszichikailag fejlődik;
4. Karrier funkció: Az önkéntes tevékenységei által szakmai tapasztalatait bővíti;
5. Társadalmi funkció: Az önkéntes gyarapíthatja, illetve megerősítheti társadalmi kapcsolatait;
6. Védelmező funkció: Az önkéntesség által olyan negatív érzések csökkenthetők, mint a bűntudat, vagy a saját problémák észlelése (Clary és Snyder 1999).

Az önkéntesség pozitívan hat az önkéntes pszichéjére is. Serdülőkorban a pro-szociális attitűdök, értékek és identitás kialakulásához vezet, illetve a felnőttkori önkéntességet vetíti előre. Emellett erősíti az egyén önbecsülését, önbizalmát, és növeli a sikerét. A serdülők esetében ugyanakkor csökkenti a deviáns viselkedést is: aki önkénteskedik, kisebb valószínűséggel használ drogot, teljesít rosszul az iskolában, esik teherbe vagy követ el bűncselekményt. Felnőttkorban az önkéntesség javítja a mentális és pszichés egészséget, illetve segíti a társadalmi beilleszkedést és csökkenti az elidegenedést (Mlčák 2011). 65 év fölötti önkéntesek esetében – ahogy ezt az előző fejezetben is láthattuk – csökkenti a depresszió megjelenését, segíti a pszichológiai jóllétet, a fizikai egészséget és növeli az élettartamot (Mlčák 2011; Snyder és Omoto 2009).

Kutatások mutatták ki azt is, hogy aki önkénteskedik, annak magasabb a közösséghez való tartozás érzése, kialakul a társas felelősségérzete, a pozitív

énképe, illetve intelligensebbnek értékeli magát (Dorner 2013). Összefoglalva az önkéntesség hatását a jóllétre, a következőket állapíthatjuk meg:

- Javítja az élettel való elégedettséget
- Fokozza a boldogság érzését
- Javítja az életminőséget
- Hozzájárul az élet célok kialakításához
- Csökkenti a depressziót
- Csökkenti a szorongást.

Az önkéntesség hatása a fiatalok életére

A 21. században azt figyelhetjük meg, hogy egyre több fiatal kapcsolódik be az önkéntességbe. Egyre több önkéntességet népszerűsítő programot hoztak létre, emellett 2001-et az ENSZ az Önkéntesség Nemzetközi Évének nevezte ki, míg 2011 az Európai Önkéntesség Éve volt. Az utóbbi években több ország is szorgalmazta a fiatalok bevonását a civil életbe, és felvállalta az önkéntesség népszerűsítését. Ennek érdekében több önkéntes programot hoztak létre iskolák és egyetemek számára. Ilyen program például az iskolákba bevezetett közösségi szolgálat. A fiatalok azért váltak a civil szféra egyik fontos célcsoportjává, mert ez az a csoport, amely a pro-szociális viselkedésre még nevelhető (Smith et al. 2010).

A fiatal önkéntesek többnyire 12-19 év közötti fiatalok, akik anyagi ellenszolgáltatás nélkül dolgoznak közösségükért. Néhány fiatal önkéntest az iskolája készítet arra, hogy önkéntes munkát vállaljon, vagy az önkéntesség az iskolai élet részét képezi, azonban ezek a fiatalok nem számítanak önkénteseknek, mert nem szabad akaratukból teszik ezt (Haski-Leventhal et al. 2008).

Frank Jones (2000) kanadai fiatalok körében végzett kutatásában azt állapította meg, hogy nőtt a 15-24 éves fiatal önkéntesek aránya, a 2000-es évek elejére szinte megduplázódott az előző évekhez (1980-es évek) képest, 18%-ról 33%-ra (Jones 2000). Izraeli adatok szerint 2005-2006-ban a fiatalok 32-40%-ka önkénteskedett (Haski-Leventhal et al. 2008). Smith és társai 2010-ben végeztek egy öt országot és 4000 egyetemistára kiterjedő kutatást, amelyből az derült ki, hogy a megkérdezettek 73%-ka önkénteskedik (Kanadában 79,6%, Egyesült Államokban 78,8%, Új-Zélandon 74%, Egyesült Királyságban 63,3% és Ausztráliában 58,7%). Az eddigi kutatásokhoz képest, ez a vizsgálat mutatta ki a legnagyobb önkéntességi arányt az egyetemisták körében (Smith et al. 2010).

A szervezetek, ahol a fiatalok leginkább önkénteskednek a legkülönbözőbb palettát fedik le, pl. szolgáltató szervezetek (pl. nőszervezetek, etnikai célú

szervezetek, Vörös Kereszt). A szervezetek szerint a fiatal önkéntesek társadalmi és gondozási szolgáltatást tudnak nyújtani, illetve támogatják a szervezetet és erősítik a szervezeti identitást (Jones 2000). 2010-es adatok szerint az egyetemisták többsége (48,2%) olyan szervezetnél önkénteskedett, ahol más fiataloknak tudott segíteni. A másik egyetemista önkéntesek által frekventált szervezetcsoport a sport és kulturális (42,7%), illetve egészségügyi szervezetek (37,5%) (Smith et al. 2010).

Az önkéntességnek sajátos szerepei vannak a fiatalokra nézve:

- Az önkéntes munka lehetőséget ad a társadalmi, szakmai és állampolgári szocializációra, szerepek elsajátítására;
- Az önkéntesség hidat képez az iskola, az oktatás és a munka világa között;
- Közvetítő szerepet tölt be a felnőttkor, a munka és az állampolgári kötelezettségek felé;
- Az informális tanulás egyik formája: lehetőség hosszú távú tudás, tapasztalat és információ szerzésére, általános társadalmi ismeret és specifikus készségek elsajátítására;
- Az önkéntesség által gyarapodik a fiatalok kapcsolati tőkéje;
- Egy lehetőség a szakmai előmenetel elkezdésére, építésére, a munka világának megismerésére, kapcsolatháló építésére, szakmai szocializációra, szakmai tapasztalatszerzésre, csapatmunka tanulására és gyakorlására, értékek (szolidaritás, felelősség) elsajátítására;
- Innováció: a szakmai, politikai és szabadidős tevékenységek megújítása, a modern kommunikációs eszközök használata (Fényes és Kiss 2011).

Haski-Leventhal és társai (2008) szintén összegezték az önkéntesség pozitív hatásait a fiatalok körében, pl. az önkéntesség által javul a fiatalok iskolai teljesítménye, csökkenek az olyan problémás viselkedések, mint a drogfogyasztás, az erőszak vagy a fiatalkori terhesség. Emellett nő az ambíciójuk a magasabb képzettségi szint elérésére, javul önbizalmuk és társadalmi attitűdjeik. Azokban, akik önkénteskednek, kialakul a társadalmi felelősségvállalás érzése, bővül az ismeretük a helyi közösségről, jobban elfogadják a közösség fogyasztékkal élő tagjait (Haski-Leventhal et al. 2008).

A szakirodalomból kiindulva azt láthatjuk, hogy az önkéntes fiatalok többsége egyetemista, többnyire fiatalokat érintő önkéntes tevékenységekben vesznek részt, és célorientált önkéntes munkát folytatnak, amelyben fontos hangsúlyt kap szakmai pályafutásuk építése. Ezért is mondhatjuk azt, hogy a fiatalok önkéntessége másként jellemezhető mind a motivációk, mind annak szerepei és előnyei terén. Érdemes a fiatalok önkéntességével foglalkozni, mert

ők alkotják a jövő generációt, és a jelen generációk felelőssége, hogy kialakítsa bennük a pro-szociális magatartást – akár az önkéntesség által –, mert a társadalom fejlődésében és előrehaladásában nagy jelentősége van az efféle magatartásoknak.

Az önkéntesség hatása az idők életére

A hosszabb várható élettartam és az alacsonyabb születési ráta együttesen hozzájárult mind a 65 év feletti népesség arányának, mind az előrejelzések szerint a nyugdíjas évek számának növekedéséhez (Lee 2014). Ez a jelentős demográfiai elmozdulás felhívja a figyelmet arra, hogy biztosítani kell az idők számára jogaik védelmét és a magas életminőség elérését (pl. Cox 2015). Az önkéntesség széleskörű előnyökkel jár több társadalmi csoport számára. Kutatások mutatták ki, hogy maguk az önkéntesek beszámolóí is önkéntességükről pozitív hatással bír mindazok számára, akik ezt hallgatják. Az önkéntesség segítheti az egyéneket abban, hogy jobban kötődjenek közösségükhöz a meg-növekedett összetartozás érzése révén, különösen a munkaerőpiacon kívüli korban (Russel et al. 2019).

A fiatalok önkéntessége mellett, nagyon elterjedt az idők önkéntességbe való bekapcsolódása is, hiszen ők is sok szabadidővel rendelkeznek. A nyugdíjas éveiket élő nemzedékek egyre nagyobb hajlamot éreznek arra, hogy bekapcsolódjanak az önkéntesség folyamataiba. Az idők bevonásához az önkéntességbe, szükséges, hogy előbb megismerjük az idők társadalmi jellemzőit. Az idős emberek csoportját nem szabad homogén csoportnak tekinteni, hiszen az idők egészségi állapota, anyagi forrásai és közösségi hálózataik nagyon eltérőek lehetnek. Az időskorú önkéntesekkel szemben a szervezetek nem támaszthatnak olyan elvárásokat, amelyek meghaladják azok képességeit, fontos, hogy az önkéntesség során jól érezzék magukat az idők (Stephens et al., 2015).

Egy nyugdíjas férfiak és nők körében végzett longitudinális vizsgálat kimutatta, hogy az önkéntesség gyakorisága, valamint az ilyen tevékenységek végzésének jövőbeni szándéka pozitív hatást jósol arra vonatkozóan, hogy az egyének jobban bíznak képességeikben (Pushkar et al., 2010). Gyakorlati adatok kimutatták, hogy azok az időskorúak, akik önkénteskednek, jobb egészségi állapottal rendelkeznek, a jólétük is magasabb szintű, illetve megnőtt a várható élettartamuk a nem önkénteskedő társaikhoz képest. Az önkéntes tevékenységekben való részvétel még a többszörös krónikus betegségben szenvedő idősebb felnőttek esetében is javítja saját bevallásuk szerinti egészségi állapotukat (Barron et al., 2009).

Az idősök önkéntességgel kapcsolatos döntéseiben kulcsszerepet játszik többek között a szélesebb közösséghez tartozás érzése (Sarason, 1986; Pozzi et al., 2014). A nyugdíjasok és az időskorúak önkéntessége rendkívül előnyös lehet az idősödő lakossággal rendelkező társadalmak számára; az önkéntes tevékenységekben való részvétel cselekvőképessé teheti az időseket, enyhítve a nyugdíjba vonulás, a fizikai hanyatlás és az inaktivitás nehézségeit. Az időskori önkéntesség megakadályozhatja a társadalmi elszigetelődést (az idősök elhalálózásának egyik fő kockázati tényezőjét), és segíthet a mentális egészség megőrzésében, sőt javításában (House et al., 1988; Ahern és Hendryx, 2008; Chen, 2013).

Az önkéntesség a cél, identitás és közösség egyik forrása lehet, amely kompenzálja a nyugdíjba vonulás miatt elveszített szerepeket és kapcsolatokat. A hovatartozás érzése a „jól öregedés” kritikus összetevője, és az egyének összetartozás-érzete azt jelzi, hogy milyen mértékben érzik magukat összekapcsoltnak és közösségi hálózataik részének. Míg a nyugdíjba vonulás, valamint a szülői vagy házastársi szerepek elvesztése veszélyeztetheti az időskorú felnőttek összetartozás-érzését, az önkéntesség olyan társadalmi és közösségi tevékenység, amely kompenzálhatja ezeket a veszteségeket (Russel et al. 2019). Emellett az önkéntes tevékenységekben való részvétel segíti az egyéneket abban, hogy sikeresen eligazodjanak különböző társadalmi szerepek közötti átmeneti időszakokban, így pl. a munkavállalói szerepből nyugdíjas szerepbe való váltást (Smith 2004).

Az időskorú önkéntesek többsége azért vesz részt az önkéntességben, mert felkérték őket arra, habár egy kisebb réteg tevékenyen keresi az önkéntes lehetőségeket (Chen és Morrow-Howell, 2015). A nyugdíjba vonuló idősök azért választják az önkéntességet, hogy értelmes tevékenységekben vegyenek részt, amely közben megőrzik személyes meggyőződésüket és társadalmi kapcsolataikat (Ariza-Montes et al. 2017).

Az önkéntesség a 21. század társadalmi kihívásaiban

A 21. század hozta gazdasági, társadalmi, politikai és technológiai változások jelentős mértékben befolyásolták az önkéntességet és a következő évtizedekben is alakítani fogják. Evans és Saxton (2005) szerzőpáros hét olyan trendet állapított meg, amelyek változásokat fognak eredményezni az önkéntességben:

1. *Öregedő társadalom:* A társadalom előregedésével megnő a nyugdíjasok aránya. A nyugdíjasok arányának növekedése két hatást eredményezhet:

(a) a nyugdíjasok valamilyen elfoglaltságot szeretnének keresni a nyugdíjas éveikre (pl. önkéntesség), vagy (b) az idős emberek több ideig szeretnének a munkaerőpiacon maradni, ezért kevesebb idejük lesz az önkéntes tevékenységekre.

2. *A társadalom átlagban vagyonosodik:* Az önkéntesség szorosan összefügg az egyén által birtokolt források mértékével, a tehetősebbek nagyobb valószínűséggel önkénteskednek, mert jobban meg tudják engedni maguknak, valamint az alapvető szükségletek kielégítésén túl, fontos lesz számukra az érzelmek kifejezése és az önmegvalósítás.
3. *Családi és elszigetelt életmód:* A 21. századra megváltozott a család összetétele: egyre kevesebb gyermeket vállalnak a szülők, ezért egyre kisebb a rokonság is, egyre több a válás, az újráházasodás, és csökken a házasságkötések száma. Ennek két hatása lehet az önkéntességre: (1) egyrészt csökkenhet az önkéntesek aránya, mert csökken a társadalmi kapcsolatok száma a hagyományos családi minta háttérbe szorulásával, (2) másrészt a család védőszerepének hanyatlása következtében, felértékelődik az önkéntesek szerepe, akik majd segíteni tudják az egyéneket a válsághelyzetekben, illetve a közösséghez való tartozást majd az önkéntességben fogják megélni az emberek.
4. *Kitolódik a tanulásban töltött évek száma és az anyagi függetlenedés:* A felsőfokú oktatásban résztvevők arányának növekedésével párhuzamosan megnőtt az igény a szervezetek részéről a szakképzett önkéntesek foglalkoztatására. Ezáltal a fiatalok képezik az önkéntes szervezetek célcsoportját. Ugyanakkor a fiatalok számára is előnyt jelent a munkaerőpiacra való belépésnél az előzetes szakmai tapasztalat, amelyre az önkéntes munka lehetőséget ad.
5. *Fokozottan gyarapodnak a választási lehetőségek:* A mai társadalomban egyre több választási lehetőség jelenik meg. A megnövekedett választási lehetőségek miatt, az egyének jobban megfontolják választásukat, például azt is, hogy melyik szervezetnél végezzenek önkéntes munkát.
6. *Információs és kommunikációs technológia mint új életstílus:* A digitális világban nagyon fontos, hogy a szervezetek az új információs és kommunikációs eszközöket is igénybe vegyék az önkéntesek toborzásánál.
7. *Az egyéni törekvések egyre magasabb szintre irányulnak:* A 21. századi egyén számára nem csak az jelenti az önmegvalósítást, hogy jó munkahelye és kényelmes élete legyen, hanem az is fontos, hogy barátságosak legyenek a szomszédai és hasznos legyen mások számára (Evans és Saxton 2005).

Kérdések, feladatok

1. Soroljuk fel, melyek az önkéntesség jegyei?
2. Magyarazzuk meg, hogyan hat az önkéntesség általánosan a jólétre? Majd vázoljuk fel azt is, hogyan hat az önkéntesség a fiatalok és az idősek jólétére?
3. Amennyiben ökénteskedtünk, nézzük meg, hogy a saját önkéntes tapasztalataink milyen hatást gyakoroltak a jólétünkre?
4. Olvassuk el és magyarázzuk az alábbi szövegrészletet:

„Individualista társadalomban élünk, amelyben látszólag minden az egyén jólétéről szól. Ráadásul a kapitalista gazdaság alapja a verseny. Mindez jelentősen megnehezíti az egyének szociális adaptációját, társadalmi integrációját és a szolidaritás megnyilvánulásait. Mégis, mindezek ellenére azt is láthatjuk, hogy éppen a modernizációs fordulat következtében, az individualizmus elterjedésével vált egyre inkább a társadalom működésének létalapjává az önkéntes segítség. Az altruizmus tehát nem hogy eltűnt volna, éppen ellenkezőleg, társadalmi méreteket öltött. Az individualizmus és a kollektivista beállítottság tehát mégis összeegyeztethető, sőt, olyan alapfilozófia a modern társadalomban, amiből mindenki csak nyer, az egyén és a társadalom egyaránt. Az ember tehát egyszerre egoista és altruista, egyedi és társas lény. Ha ez az egyensúly megbomlik, a lelki egészség kerül veszélybe.

(...) A Self önmagába sűppedve hajlamos depresszióra, önzésre, szorongásra (Pikó, 2003a). Szükség van arra, hogy időnként ebből a szorításból kilépjünk. Az erős kollektív tudattal rendelkező közösségekben az egyéneknek biztosítva van az énhatárok időnkénti meghaladása. Ez a lelki egészség szempontjából alapvető fontosságú (Kulcsár, 1994). A közös sors megélése az egyéni szenvedések és problémák feldolgozásában segít, így megvalósítva az egyén és a társak harmonikus kapcsolatát. Az altruizmus tehát lényegében osztozás mások sorsában, amely lehetővé teszi, hogy az egyén feloldódjon az egyént meghaladó tudatosságban, miközben ez nem megy egyéni identitásának rovására, hanem éppen ellenkezőleg, egyéni azonosságtudata is új erőre kap.”

Forrás: Pikó (2005: elektronikus kiadványformátum)

Hasznos oldalak

Önkéntesség és szubjektív jólét összekapcsolódásáról – <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/10/Volunteer-wellbeing-technical-report-Oct2020-a.pdf>

Önkéntességgel kapcsolatos EU portál – https://youth.europa.eu/solidarity/young-people/volunteering_ro

Voluntariat.ro – romániai portál önkénteseknek – https://youth.europa.eu/solidarity/young-people/volunteering_ro

Könyvészet

- Allardt, E. (1993). Having, Loving, Being. An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. In Nussbaum, M., Sen, A. (eds.) *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon Press, pp. 88-94.
- Ahern, M.M., Hendryx, M. (2008). Community participation and the emergence of late-life depressive symptoms: differences between women and men. *Journal of Women's Health*, 17(9): 1463-1470.
- Ahn, N. et al. (2004). The impact of unemployment on individual well-being in the EU. *European Network of Economic Policy Research Institutes Working Paper* no. 29, July 2004.
- Albert, F. (1970). *Dialog cu timpul liber*. București: Editura Politică.
- Aluș, I., Drăgan, I. (1971). *Sociologia franceză contemporană – teorie, metodologie, tehnici, ramuri*. București: Editura Politică.
- Angeles, L. (2010). Children and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 11: 523-538.
- Anheier, H. K., Salamon, L. M. (2001). Volunteering in cross-national perspective: Initial comparison. *Law and Contemporary Problems*, 62: 43-65.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.) *Wellbeing: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, pp. 353-372.
- Ábrahám J. (2016). *Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban*. Doktori értekezés. Budapest: Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola.
- Ábrahám J., Bárdos Gy. (2014). Szabadidő és rekreáció. *Kultúra és Közösség*, 4(5): 25-30
- Balgiu, B.A., Sfeatcu, R., Ilinca, R., Bucur, V. (2021). Investigating construct validity of the Satisfaction with Life Scale in a sample of Romanian dental students. *Romanian Journal of Oral Rehabilitation*. 13(3): 7-13.
- Bălătescu, S. (2008). Evenimente de viață și bunăstarea subiectivă a adolescenților. In S. Mitulescu (coord.). *Studii în domeniul tinereții: traiectorii și stiluri de viață. Lucrările seminarului de cercetare socială de tineret ANSIT*. București: Editura Didactică și Pedagogică, pp. 64-72
- Bălătescu, S. (2014). *Fericirea în contextul social al tranziției postcomuniste din România*. Cluj-Napoca: Eikon.
- Barna Zs. (2007). A vallásosság és a szubjektív életminőség. In Utasi Á. (szerk.) *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikatudományi Intézet, pp. 116-134.

- Barron, J.S., Tan, E.J., Yu, Q., Song, M., McGill, S., Fried, L.P. (2009). Potential for intensive volunteering to promote the health of older adults in fair health. *Journal of Urban Health*, 86(4): 641-653.
- Bartolini, S., Mikucka, M., Sarracino, F. (2012). Money, trust and happiness in transition countries. Evidence from time series. *CEPS Instead Working Papers*, no. 4.
- Bartus G. (2013). A fenntartható fejlődés fogalom értelmezésének hatása az indikátorok kiválasztására. *Statisztikai Szemle*, 91: 842-869.
- Beard, J.G., Ragheb, M. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1): 20-33.
- Berta J., Csabai K. (2014). *Szocializáció gyermek és serdülőkorban. Elakadások, zavarok, kibontakozás*. Budapest: Pázmány Péter Katolikus Egyetem.
- Bircher, J. (2005). Towards a dynamic definition of health and disease. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 8: 335-41.
- Bonsang, E., Kleint, T.J. (2012). Retirement and subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 83(3): 311-329.
- Boorse, C. (1987) Concepts of health. In VanDeveer, D., Regan, T. (eds) *Health Care Ethics. An Introduction*. Philadelphia: Temple University Press.
- Bourdieu, P. (1985). The forms of Capital. In Richardson, J.G. (ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, New York: Greenwood, pp. 214-258.
- Bourdieu, P. (1993). *Sociology in Question*, London: Sage.
- Bourdieu, P. (1999). Gazdasági tőke, kulturális tőke, társadalmi tőke. In: Angelusz Róbert (szerk.): *A társadalmi rétegződés komponensei*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó, pp.156-178.
- Brickman, P. et al. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36: 917-927.
- Bukodi E. (2001). Társadalmi jelzőszámok - elméletek és megközelítések. *Szociológiai Szemle*, 2: 35-77.
- Bussell, H., Forbes, D. (2002). Understanding the volunteer market: The what, where, who and why of volunteering. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, 7(3): 244-257.
- Butler, J., Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- C. Molnár E. (2007). *A nő ezer arca*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Caltabiano, M.L. (1994). Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1): 17-31.
- Campbell, S.M. (2016). The concept of well-being. *The Routledge Handbook of the Philosophy of Well-Being*. London: Routledge, pp. 402-414.

- Cazan, A.M. (2014). The Romanian version of the Satisfaction with Life Scale. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 5(1): 42-48.
- Cazan, A.M. (2017). Validation and psychometric properties of the Romanian version of the Subjective Happiness Scale. *Romanian Journal of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis*, 4(1-2): 1-6.
- Charalampous, M., Grant, C.A., Tramontano, C., Michailidis, E. (2019). Systematically reviewing remote e-workers' well-being at work: a multidimensional approach. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(1): 51-73.
- Chen, H., Morrow-Howell, N. (2015). Antecedents and Outcomes of Older Adults' Motivations to Volunteer With Experience Corps. *Research in Human Development*, 12(1-2):118-132.
- Chen, L.-M. (2013). Senior volunteerism in Japan: A policy perspective. *Ageing International*, 38(2): 97-107.
- Christakis, N.A., Fowler, J.H. (2010). *Kapcsolatok hálójában. Mire képesek a közösségi hálózatok és hogyan alakítják sorsunkat?* Budapest: Typotex.
- Clark, A.E. (2006). A note on unhappiness and unemployment duration. *Applied Economics Quarterly*, 52(4):291-308.
- Clark, A.E. et al. (2001). Scarring. The psychological impact of past unemployment. *Economica*, 68: 221-241.
- Clary, E.G., Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5): 156-159.
- Coleman, J. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94 (Supplement): S95-S120.
- Coleman, J.S. (1994). Társadalmi tőke. In: Lengyel Gy., Szántó Z. (szerk.): *A gazdasági élet szociológiája*. Budapest: Aula Kiadó, pp. 99-127.
- Cox, C.B. (2015). *Social Policy for An Aging Society: A Human Rights Perspective*. New York: Springer.
- Crawford, J.R., Henry, J.D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43: 245-265.
- Csikszentmihályi M. (2001). *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Csikszentmihályi M. (2009). *Az öröm művészete*. Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- Csutora M. (2020). Fenntartható boldogság? Szubjektív jóllét ökológiai határok között. *Magyar Tudomány*, 4: 513-525.
- Daly, H.E. (1979). Entropy, growth, and the political economy of scarcity. In: Smith, V.K. (ed.) *Scarcity and Growth Reconsidered*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Daly, H.E., Cobb, J. B. (1990). *For the Common Good*. Green Print

- David, S. et al. (szerk.), (2004). *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Deaton, A. (2008). Income, health and well-being around the world. Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22: 53-72.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95: 542-575.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *Social Indicators Research*, 37: 11-58
- Diener, E., Suh, E. (1997). Measuring quality of life. Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40: 189-216.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57: 119-169.
- Diener, E. et al. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 71-76.
- Diener, E. et al. (2000a). Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well being. *American Psychologist*, 61: 305-314.
- Diener, E. et al. (2000b). Similarity of the relations between marital status and subjective well being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31: 419-436.
- Diener, E. et al. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39: 247-266
- Diener, E., Pressman, S., Hunter, J., Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2): 133-162.
- Dolan, P., Peasgood, T., White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well being. *Journal of Economic Psychology*, 29: 94-122.
- Dorner, L. (2013). Az önkéntesség pszichológiai vonatkozásainak szakirodalmi áttekintése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 68(2): 329-355.
- Drakopoulos, S.A. (2001). Hierarchical needs, income comparisons, and happiness levels. In Efkides, A., Moraitou, D. (eds.). *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life*. Dordrecht: Springer, pp. 17-32.
- Dynan, K., Sheiner, L. (2008). *GDP as a measure of economic well-being*. Hutchins Center Working Paper no. 43.
- Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In David, P.A., Reder, M.A. (eds.) *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press, pp. 89-125.
- Easterlin, R.A., McVey Angelescu, L., Switek, M., Sawangfa, O., Smith Zweig, J. (2010). The happiness – income paradox revisited. *PNAS*, 107(52): 22463-22468.

- Emerson, S.D., Guhn, M., Gadermann, A.M. (2017). Measurement invariance of the Satisfaction with Life Scale: Reviewing three decades of research. *Quality of Life Research*, 26: 2251-2264.
- Erikson, R. (1993). Descriptions of inequality. The Swedish approach to welfare research. In Nussbaum, M., Sen, A. (eds.) *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon Press, pp. 67-87.
- Esping-Andersen, G. et al. (2002). *Why We Need a New Welfare State*. New York: Oxford.
- Evans, E., Saxton, J. (2005). The 21st Century Volunteer. A Report on the Changing Face of Volunteering in the 21st Century. (http://moodle.unitec.ac.nz/pluginfile.php/127885/mod_resource/content/0/21st_century_volunteer.pdf)
- Fényes H., Kiss G. (2011). Az önkéntesség szociológiája. *Kultúra és Közösség*, 4(2): 35-47.
- Frisch, M.B. (2005). *Quality of Life Therapy. Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. New York: John Wiley and Sons.
- Gardner, J., Oswald, A.J. (2007). Money and mental wellbeing: A longitudinal study of medium-sized lottery wins. *Journal of Health Economics*, 26: 49-60.
- Gheondea, A., Ilie, S., Lambru, M., Mihăilescu, A., Neguț, A., Stanciu, M., Tomescu, C. (2010). Fenomene specifice de discriminare la locul de muncă: *mobbing-ul*. *Calitatea Vieții*, 21(1-2): 113-136.
- Greve, B. (2008). What is welfare? *Central European Journal of Public Policy*, 2(1): 50-72.
- Hajdu G., Sik E. (2023). A kapcsolatok mennyisége és a velük való elégedettség mint a szubjektív jóllét forrása. *Szociológiai Szemle*, 33(1): 30-54.
- Han, B.C. (2019). *A kiegészítő társadalma*. Budapest: Typotex.
- Haski-Leventhal, D., Ronel, N., York, A.S., Ben-David, B.M. (2008). Youth volunteering: Who are they serving? How are they being served? *Children and Youth Services Review*, 30: 834-846.
- Hawkins, D.N., Booth, A. (2005). Unhappily ever after. Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84: 451-471.
- Haworth, J.T. (1997). *Work, Leisure and Well-being*. London: Routledge.
- Henning, G., Segel-Karpas, D., Stenling, A., Huxhold, O. (2022). Subjective well-being across the retirement transition – Historical differences and the role of perceived control. *Psychology and Aging*, 37(3): 388–400.
- Hertz, N. (2021). *Secolul singurătății. O pledoarie pentru relațiile interumane*. București: Humanitas.
- Hofstede, G. (1984). The cultural relativity of the quality of life concept. *Academy of Management Review*, 9(3): 389-398.
- Hooyman, N., Kiyak, H.A. (1999). *Social gerontology. A multidisciplinary perspective*. Needham Heights: Allyn and Bacon.

- House, J.S., Landis, K.R., Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241: 540–545.
- Hughes M.E., Waite L.J. (2002). Health in household context: Living arrangements and health in late middle age. *Journal of Health and Social Behavior*, 43: 1–21
- Hunt, S.M., McEwen, J. (1980). The development of a subjective health indicator. *Sociology of Health and Illness*, 2: 231–248.
- Hustinx, L. (2010). Institutionally individualized volunteering: Towards a late modern re-construction. *Journal of Civil Society*, 6(2): 165–179
- Husz, I. (2001). Az emberi fejlődés indexe. *Szociológiai Szemle*, 2: 72–83.
- Ihász F. et al. (2018). *Egészségnevelés*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Imecs O. (2007). Egészség. In Ágoston L. (szerk.) *Az életminőség fogalmán túl. Elméletek, módszerek és gondolatok az életminőség kapcsán*. Budapest: Demos Magyarország, pp. 22–25.
- Inglehart, R. et al. (2008). Development, freedom, and rising happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 3: 264–285.
- Institutul Național de Statistică (INS) (2013). *Utilizarea timpului în România*. Comunicat de presă, nr. 307 din 20 decembrie 2013. București.
- Ji-Sook, H., Patterson, I. (2007). An analysis of the influence that leisure experiences have on a person's mood state, health and wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 10 (3–4): 25.
- Jones, F. (2000): Youth volunteering on the rise. *Perspectives on Labour and Income*, 12: 36–42.
- Jovanovic, V. (2015). Beyond the PANAS. Increment validity of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in relation to well-being. *Personality and Individual Differences*, 86: 487–491.
- Jungmeen, E.K., Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being? *Current Directions in Psychological Science*, p. 83–87.
- Juknevičius, S., Savicka, A. (2003). From restitution to innovation. Volunteering in postcommunist countries. In: Dekker, P., Halman, L. (eds.): *The Values of Volunteering. Cross-Cultural Perspectives*. New York. Kluwer Academic/Plenum Publishers. pp. 217–242
- Kahneman, D. et al. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 306: 1776–1780.
- Kapitány-Fövény Máté, dr. (2019). *Ezerarcú függőség. Felismerés és felépülés*. Budapest: HVG Könyvek.
- Kerekes S. (2007). *A környezetgazdaságtan alapjai*. Budapest: Aula Kiadó.
- Kim-Prieto, C., Miller, L. (2018). Intersection of religion and subjective well-being. In: Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (eds.) *Handbook of Well-Being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers, pp. 413–421.

- Kirchmeyer, C. (2000). Work-life initiatives: Greed or benevolence regarding workers time. In Cooper, C.L., Rousseau, D. M. (eds.) *Trends in Organizational Behavior*. West Sussex: Wiley, pp. 79-93 (vol. 7).
- Kollányi Zs. (2007). Az életminőség-kutatás elméleti háttere. In Ágoston L. (szerk.) *Az életminőség fogalmán túl. Elméletek, módszerek és gondolatok az életminőség kapcsán*. Budapest: Demos Magyarország, pp. 14-21.
- Koós T. (2018). A jóllét mérésének lehetőségei és az egészséggel kapcsolatos populációs mérések. Budapest: NKE (<https://joallamjelentes.uni-nke.hu>)
- Kopp, M., Skrabksi, Á. (2000). Pszichoszociális tényezők és egészségi állapot. *Demográfia*, 2-3: 252-278.
- Kopp, M., Pikó, B. (2006). Az egészséggel kapcsolatos életminőség pszichológiai, szociológiai és kulturális dimenziói. In Kopp M., Kovács, M.E. (szerk.) *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Bp.: Semmelweis Kiadó, pp. 10-19.
- Kovács K. (2006). Az egészségi állapot mérése. Mortalitás és morbiditás Magyarországon. In: Szántó Zs., Susánszky É. (szerk.) *Orvosi szociológia*. Budapest: Semmelweis Kiadó, pp. 29-38.
- Kun B., Demetrovics Zs. (2010). Munkafüggőség. In: Demetrovics Zs., Kun B. (szerk.) *Az addiktológia alapjai IV*. Budapest: Elte Eötvös Kiadó (digitális kiadás by mersz.hu).
- Lee, R.D. (2014). Macroeconomic consequences of population aging in the United States: Overview of a National Academy report. *The American Economic Review*, 104 (5): 234–239.
- Lengyel Gy. (szerk.), (2002). *Indikátorok és elemzések. Műhelytanulmányok a társadalmi jelzőszámok témaköréből*. Budapest: BKÁE.
- Leovaridis, C., Antimiu, R. (2017). Modalități de petrecere a timpului liber pentru tinerii din țara noastră. *Calitatea Vieții*, 28(3): 283–312.
- Leymann, H. (1990). Mobbing and psychological terror at workplaces. *Violence and Victims*, 5: 119-126.
- Lim, C., Putnam, R.D. (2010). Religion, social network, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75: 914- 933.
- Lochner, M. (2005). *Are GDP/GNP appropriate measures of development?* GRIN Verlag.
- Luca, A.S. (2013). *Tânăr în România: noi valori, noi identități*. Iași: Editura Institutul European.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness. *Social Indicators Research*, 46: 137-155.
- Majeed, M.T., Samreen, I. (2021). Social capital as a source of happiness: Evidence from a cross-country analysis. *International Journal of Social Economics*, 48(1): 159-179.

- Mannel, R.C., Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Mărginean, I. (2006). *Diagnoza calității vieții*. București: Editura Expert.
- Maslach, C., Leiter, M.P. (1997). *The Truth about Burnout. How Organizations Cause Personal Stress and what to Do about It*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Márfi A. (2007). A szubjektív életminőség társadalmi-gazdasági összefüggései. In Utasi Á. (szerk.) *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikatudományi Intézet, pp. 6-23.
- Marks, S.R., MacDermid, S.M. (1996). Multiple roles and the self. A theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 58: 417-432.
- McBride, M. (2010). Money, happiness and aspirations. An experimental study. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 74: 262-276.
- McKee-Ryan, F.M. et al. (2005). Psychological well-being during unemployment. A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90: 53-76.
- Mitulescu, S. (2008). *Studii în domeniul tineretului: traiectorii și stiluri de viață*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Mlčák, Z. (2011). Psychological issues of volunteering in the context of school education. *School and Health*, 21: 239-249.
- Mochon, D. et al. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time. The impact of regular religious practice and exercise on well being. *Journal of Economic Psychology*, 29: 632-642.
- Mokyr Horner, E. (2014). Subjective well-being and retirement: Analysis and policy recommendations. *Journal of Happiness Studies*, 15: 125-144.
- Monostori J. (2009). Munka, szabadidő, időallokáció. In Tóth I. Gy. (szerk). *TÁRKI – Európai Társadalmi Jelentés 2009*. Budapest: TÁRKI, pp. 85-98.
- Myers, D.G., Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, May, pp. 70-72.
- Nagy Á., Fazekas A. (2012). Offline helyett online szabadidő? A fiatalok szabadidős tereinek és médiahasználatának átalakulása. *Médiakutató*, 16(2): 41-57.
- Nash, J.B. (1960). *Philosophy of Recreation and Leisure*. W.C. Brown Company, University of Michigan.
- Neumayer, E. (1999). The ISEW: not an index of sustainable economic welfare. *Social Indicators Research*, 48(1): 77-101.
- Nikolova, M., Nikolaev, B.N. (2021). Family matters: The effects of parental unemployment in early childhood and adolescence on subjective well-being later in life. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 181: 312-331.
- Nistor, L., Tirhas, C., Ilut, P. (2011). Linkages between informal and formal social capital and their relations with forms of trust. A focus on Romania. *Transylvanian Review of Administrative Sciences*, 34E: 155-174

- Noll, H.-H. (2002). Social indicators and quality of life research. Background, achievements and current trends. In Genov, N. (ed.) *Advances in Sociological Knowledge over Half a Century*. Paris: International Social Science Council.
- Nordhaus, W.D., Tobin, J. (1972). Is growth obsolete? In Nordaus, W.D., Tobin, J. (eds.) *Economic Research. Retrospect and Prospect* (vol. 5), pp. 1-80. <http://www.nber.org/chapters/c7620.pdf>
- Ochman, M., Pawel J. (1997). *Volunteers: A Valuable Resource*. Baltimore: Johns Hopkins University Institute for Policy Studies.
- OECD (2009). *National Accounts of OECD Countries 2009*. Volume I, Main Aggregates. OECD Publishing.
- OECD (2020). *How's Life? 2020. Measuring Well-Being*. Paris: OECD.
- Oishi, S., Chay, Y., Komiya, A., Ono, H. (2022). Money and happiness: The income – happiness correlation is higher when income inequality is higher. *PNAS Nexus*, 1: 1-12.
- Oprescu, D. (1981). *Timpul liber și înstrăinarea umană*. București: Editura Politică.
- Parvin, D. R. (2021). *Perceived Meaningful Leisure Time and Education. A Sub-Study of Actions for Sustainable Education and Health among Youth*. School of Health. Care and Social Welfare (<https://mdh.diva-portal.org/smash/get/diva2:1592065/FULLTEXT01.pdf>)
- Pavot, W.G., Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5: 164-172.
- Perelli-Harris, B., Hoherz, S., Lappegård, T., Evans, A. (2019). Mind the “happiness” gap: The relationship between cohabitation, marriage, and subjective well-being in the United Kingdom, Australia, Germany, and Norway. *Demography*, 56: 1219–1246.
- Phillips, D. (2006). *Quality of Life. Concept, Policy and Practice*. London: Routledge.
- Pikó B. (2003). *Kultúra, társadalom és lélektan*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Pikó B. (2005). *Lelki egészség a modern társadalomban*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Pikó B. (2005). Életminőség és egészségnevelés a modern társadalomban. *Korunk*, 4: 3-9.
- Pozzi, M. et al. (2014). The effect of psychological sense of community on the psychological well-being in older volunteers. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4): 598–612.
- Precupețu, I. et al. (coord.) (2018). *Calitatea vieții în România în context european*. București: ICCV.
- Pushkar, D. et al. (2010). Testing continuity and activity variables as predictors of positive and negative affect in retirement. *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(1): 42–49.
- Putnam, R.D. (1993). *Making Democracy Work. Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton: Princeton University Press.

- Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York: Simon and Schuster.
- Quadagno, J. (2005). *One Nation, Uninsured: Why the US Has No National Health Insurance?* Oxford: Oxford University Press.
- Rapley, M. (2003). *Quality of Life Research. A Critical Introduction*. London: Sage.
- Ravens-Sieberer, U. Et al. (2009). Subjective health, symptom load and quality of life of children and adolescents in Europe. *International Journal of Public Health*, 54: S151-S159.
- Rigó A., Kökönyei Gy. (2014). Az életminőséggel kapcsolatos fő szakirodalmi kérdések krónikus szomatikus betegséggel élők körében. *Alkalmazott Pszichológia*, 14(4): 5-14.
- Robinson, J., Kestnbaum, M. (1999). The personal computer, culture and other uses of free time. *Social Science Computer Review*, 17(2): 209–216.
- Rodriguez-Pose, A., Von Berlepsch, V. (2014). Social capital and individual happiness in Europe. *Journal of Happiness Studies*, 15: 357-386.
- Rosow, I. (1967). *Social Integration of the Aged*. New York: Free Press.
- Russell, A.R., Nyame-Mensah, A., de Wit, A., Handy, F. (2019). Volunteering and wellbeing among ageing adults: A longitudinal analysis. *Voluntas*, 30:115–128.
- Ryan, R.M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141–166.
- Ryff, C.D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9: 1–28.
- Sarason, J.-B. (1986). The emergence of a conceptual center. *Journal of Community Psychology*, 14: 405–407.
- Seed, P., Lloyd, G. (1997). *Quality of Life*. London: Aethenum Press.
- Seligman, M.E. (2008). Autentikus életöröm. Győr: Laurus Kiadó.
- Seligman M.E. (2011). *Flourish – élj boldogan!* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Sirgy, M.J. (2002). *The Psychology of Quality of Life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publisher.
- Smith, D.B. (2004). Volunteering in retirement: Perceptions of midlife workers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 33(1): 55-73
- Smith, K.A. et al. (2010). Motivations and benefits of student volunteering: Comparing regular, occasional and non-volunteers in five countries. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 1(1): 65-81.
- Snir, R., Harpaz, I. (2002). Work-leisure orientation. Leisure orientation and the meaning of work. *Journal of Leisure Research*, 34: 178-202.
- Snyder, M., Omoto, A.M. (2009) *Who Gets Involved and Why? The Psychology of Volunteerism*. City University of Hong Kong

- Sörös A (2013). *Az egészségturizmus hatása az életminőségre Hajdúszoboszlón*. Doktori (PhD) értekezés. Debrecen: Debreceni Egyetem (http://ganymedes.lib.unideb.hu:8080/dea/bitstream/2437/172454/8/doktori%20dolgozat_S%C5%91r%C3%A9s%20Anett_nyilv%C3%A1nos%20vita-t.pdf)
- Stack, S., Eshleman, J.R. (1998). Marital status and happiness. A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60: 527-536.
- Stephens, C., Breheny, M., Mansvelt, J. (2015). Volunteering as reciprocity: Beneficial and harmful effects of social policies to encourage contribution in older age. *Journal of Aging Studies*, 33: 22-27.
- Stutzer, A., Frey, B.S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35(2): 326-347.
- Suh, E. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well being. In Diener, E., Suh, E.M. (eds.) *Culture and Subjective Well Being*. Cambridge: The MIT Press, pp. 63-86.
- Suh, E. et al. (1996). Events and subjective well being. Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70: 1091-1102.
- Suppa, N. (2021). Unemployment and subjective well-being. *GLO Discussion Paper* no. 760. Essen: GLO.
- Susánszky É., Konkoly Thege B., Stander A., Kopp M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 7(3): 247-255.
- Szabó É. (2022). A tanári kiégés mint implicit rendszerkritika. A tanári munkát nehezítő tényezők társadalmi, szervezeti és egyéni szintjeinek kapcsolata a kiégéssel. In: Faragó K., Düll A., Nguyen, L.L.A. (szerk.) *A társadalmi változások indítékai és félkjei. A 80 éves Hunyady György tiszteletére*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Szabó K. (2000). A jóléti államtól az esélyteremtő államig. In: Bara Z., Szabó K. (szerk.) *Gazdasági rendszerek, országok, intézmények*. Budapest: Aula Kiadó, pp. 209-242.
- Szigeti F. (2016). Az életminőség mérési rendszerei. *Educatio*, 1: 130-139.
- Szlávik J. (2013). *Fenntartható gazdálkodás*. Budapest: Wolters Kluwer.
- Tan, J.J.X., Kraus, M.W., Carpenter, N.C., Adler, N.E. (2020). The association between objective and subjective socioeconomic status and subjective well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146: 970-1020.
- Tay, L., Zyphur, M., Batz, C.L. (2018). Income and subjective well-being: Review, synthesis, and future research. In: Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (eds.) *Handbook of Well-Being*. Salt Lake City: DEF Publishers. (<https://nobascholar.com/chapters/34/download.pdf>)
- Taylor, R.J., Chatters, L.C. (1988). Church members as a source of informal social support. *Review of Religious Research*, 30: 193-203.

- Teleki Sz.Á. (2022). *Szív-ügyünk. A szíkoszorúér-megbetegedések bio-pszichoszociális szempontjai, az elsődleges, másodlagos és harmadlagos megelőzés lehetőségei*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Thoits, P.A., Hewitt, L.N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42: 115-131.
- Tokaji K. et al. (2011). Objektíven szubjektív. *Statisztikai Szemle*, 89: 768-790.
- Tomescu C. et al. (2010). *Studiu asupra fenomenului de mobbing și a unor forme de discriminare la locul de muncă în România*. București: ICCV.
- Tomka B. (2008). *A jóléti állam Európában és Magyarországon*. Budapest: Corvina.
- Tomka B. (2011). *Gazdasági növekedés, fogyasztás és életminőség*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Toth, A. (2006). Percepția spațiului urban și teama de infracțiuni. In Sandu, D. (coord.) *Viața socială în România urbană*. Iași: Polirom, pp. 77-99.
- Trigo, I.V., Baron, C. (2022). *Decentring GDP. Well-being, Care and Time*. United Nations & Ford Foundation.
- Tuckera, P., Dahlgren, A., Akerstedt, T., Waterhouse, J. (2008). The impact of free-time activities on sleep, recovery and well-being. *Applied Ergonomics*, 39(5): 653-662.
- Utasi Á. (1997). *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikatudományi Intézet.
- Utasi Á. (2008). *Éltető kapcsolatok. A kapcsolatok hatása a szubjektív életminőségre*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó.
- Van Laar et al. (2007). The work-related quality of life scale for healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing*, 60: 325-333.
- Vanassche, S., Swicegood, G., Matthijs, K. (2013). Marriage and children as a key to happiness? Cross-national differences in the effects of marital status and children on well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14: 501-524.
- Varga A. (2007). Munkaközpontúság és a társas kapcsolatok eltérő szerveződése. In Utasi Á. (szerk). *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikai Tudományok Intézete.
- Vasile, M. (2010). *Stiluri de viață în România postcomunistă. Ce modele comportamentale adoptăm și de ce*. Iași: Editura Lumen.
- Veenhoven, R. (1993). *Happiness in Nations*. Rotterdam: Risbo.
- Veenhoven, R. (1994). *Is happiness a trait – Tests of the theory that a better society does not make people any happier*. Social Indicators Research, 32(2): 101-160.
- Veenhoven, R. (2007). Quality of life research. In Bryant, C.D., Peck, D.L. (eds.). *21st Century Sociology. A Reference Handbook*. Thousand Oaks: Sage, pp 54-62.
- Veenhoven, R. (2008a). Sociological theories of subjective well-being. In Eid, M., Larsen, R.J. (eds.). *The Science of Subjective Well-being*. New York: The Guilford Press, pp. 44-61.

- Veenhoven, R. (2008b). Healthy happiness. Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9: 449-469.
- Voicu, B., Rusu, H., Tufiş, C. (ed.). (2020). *Atlasul valorilor sociale. România la 100 de ani*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
- Voicu, M., Voicu, B. (2009). Volunteers and volunteering in Central and Eastern Europe. *Sociologia. Slovak Journal of Sociology*, 41(6): 539-563.
- Waldinger, R.J., Schulz, M.S. (2016). The long reach of nurturing family environments: links with midlife emotion-regulatory styles and late-life security in intimate relationships. *Psychological Science*, 27(11): 1443-1450.
- Wang, P., Wei, X., Yingwei, X., Xiaodan, C. (2022). The impact of residents' leisure time allocation mode on individual subjective well-being: The case of China. *Applied Research in Quality of Life*, 17:1831-1866
- Ware, J. et al. (1981). Choosing measures of health status for individuals in general populations. *AJPH*, 71: 620-626.
- Wilding, M. (2016). Carrier FOMO: How to stop "Fear of Missing Out" from ruining your happiness. *Forbes*, July 6.
- Wilensky, H.L. (1960). Work, careers and social integration. *International Social Science Journal*, 12: 543-560.
- Winkelmann, L., Winkelmann, R. (1998). Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data. *Economica*, 65: 1-15.
- Witter, R.A. et al. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood. A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 26: 332-342.
- Xu, Z. et al. (2022). Multi-level social capital and subjective well-being among the elderly. Understanding the effect of family, workplace, community, and social capital. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.772601/full>
- Zamfir, C., Rebedeu, I. (1989). *Stiluri de viață: dinamica lor în societatea contemporană*. București: Editura Academiei Republicii Socialiste România.
- Zapf, W. (1984). Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität. In Glatzer, W., Zapf, W. (eds.) *Lebensqualität in der Bundesrepublik*. Frankfurt a.M./New York: Campus, pp. 13-26.
- Zsolnai L. (2001). *Ökológia, gazdaság, etika*. Budapest: Helikon.

Rezumat

Această carte este o versiune revizuită și extinsă a manualului universitar publicat anterior în 2014³⁰. În deceniul care a trecut de la prima ediție, au apărut numeroase cercetări noi pe tema calității vieții, așa că am inclus o selecție a acestora în prezenta ediție. O noutate este și faptul că volumul actual are un coautor. În ultimii ani, am invitat-o deseori pe Ágota Silló la cursurile mele pe tema calității vieții unde a susținut sesiuni despre voluntariat, iar apoi a contribuit cu idei și abordări constructive și la alte subiecte. Amprenta acestor colaborări poate fi observată în noile capitole și subcapitole ale acestui manual. Cu excepția acestor inovații, abordarea de bază a manualului rămâne aceeași: oferă definiții, aspecte metodologice și o perspectivă de bază asupra celor mai importante domenii ale calității vieții.

Calitatea vieții este un concept complex, multidimensional, deoarece dezvoltă condițiile de calitate și satisfacție în raport cu un număr aproape infinit de domenii ale vieții. Cercetarea privind calitatea vieții este deci o întreprindere care presupune în mod implicit o serie de cunoștințe prealabile, de la sociologia opiniei publice și psihologia (socială) până la metodologia cercetării și politicile sociale. Scrierea unui curs despre calitatea vieții nu este, prin urmare, o întreprindere simplă, deoarece o carte perfectă ar trebui să sintetizeze abordările teoretice și practice ale cercetării privind calitatea vieții în diferite domenii, luând în considerare teoria, metodologia și rezultatele cercetării din mai multe discipline. Având în vedere această complexitate, prezentul manual încearcă doar să ofere o imagine de ansamblu, adică o introducere la unele dintre conceptele și instrumentele specifice calității vieții: definim conceptul de calitate a vieții, calitatea obiectivă și subiectivă a vieții, precum și principalele abordări din cadrul acestor două direcții, cum ar fi nivelul de trai, bunăstarea, satisfacția cu viața, fericirea etc.

Cercetările privind calitatea vieții sunt foarte practice, deoarece nucleul activității constă în elaborarea de rapoarte sociale, iar acest lucru presupune ca cercetătorii să măsoare, să sintetizeze și să stabilească tendințe sociale. În acest context, manualul extrage din gama extrem de complexă și aproape nesfârșită a indicatorilor sociali acei indicatori a căror cunoaștere este esențială pentru

³⁰ Nistor Laura (2014). *Életminőség. Bevezető fogalmak és megközelítések*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

cercetarea calității vieții. Manualul abordează și aspecte ce țin de relația dintre venit și fericire, importanța adaptării la circumstanțele vieții pentru satisfacția vieții, importanța venitului grupului de referință pentru calitatea vieții individuale etc., deci unele dintre legăturile dintre circumstanțele obiective ale vieții și calitatea subiectivă a vieții. În cele din urmă, în scop ilustrativ, examinează și câteva componente importante ale calității vieții: sănătatea, munca, timpul liber, capitalul social, voluntariatul.

Pe lângă introducerea studenților în studiul calității vieții, manualul, care se adresează în primul rând studenților de la Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca, dorește să faciliteze învățarea și prin întrebările și exercițiile recapitulative de la sfârșitul fiecărui capitol. Prin aceste aspecte practice încurajăm învățarea creativă și interactivă, resursele web de la sfârșitul fiecărui capitol având, și ele, același rol.

Jelen tankönyv arra vállalkozik, hogy bevezetőt adjon az életminőség néhány olyan specifikus fogalom- és eszköztárába, amelyek sajátosan meghatározzák a tudományág paradigmáit. A könyvünk első fejezeteiben meghatározzuk az életminőség fogalmát, az objektív és a szubjektív életminőséget és a két irányzaton belüli fontosabb témákat, mint például az életszínvonal, a jóllét, az étellel való elégedettség, boldogság stb. Végül – illusztratív jelleggel – az életminőség néhány fontos összetevőjét: az egészséget, a munkát, a szabadidőt, a társadalmi tőkét, az önkéntességet tekintjük át.



ISBN: 978-606-37-1901-1